

ஜூலை '90

முகை ரூ. 5/-

மாங்கையர் மலர்



‘இப்படி ஆடுகிறேனே
என்று அழுவேன்!’

— டிஸ்கோ சாந்தி ராஜ்

இப்போது! துடிப்புள்ள மக்களுக்கு நலம் தரும் எண்ணெய்



இப்போது அருகாமையான கையாளுதல் அபாயமான குடும்பம் போதாது. அது ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அதற்கு உதவுகிறது புதிய ஸ்கட்டரப் துடிப்பு-சீக்கப்பட்ட ஸ்கட்டரப் எண்ணெய்.

உணவில் ஸ்கட்டரப்பில் சமைத்த உணவு, அதன் இயற்கையான மக்கும் அபாயமான ருசியை விடாது எய்துகிறதே மட்டுமல்ல, ஸ்கட்டரப் தான் இத்தனைவரது ஆரோக்கிய நலன்களையும் அளிக்கிறது.

- சத்தி திறப்பிதது முழுமையாக ஸ்கட்டரப் ஸ்கட்டரப் திரை ஓய்வுக்கு 9 நிமிஷம் வியாக்கினைத் தருகிறது.
- கலப்பமாக தீர்மானிக்க கல்கிறது. இது உணவுக்கும் குறைவான பீட்டிப்பெட்டி ஆகும். கொண்டுள்ளதால் ஸ்கட்டரப்பில் சமைத்த உணவு மிகவும் சுவையாக துணையாகிறது.
- இருவருக்கும் பரவாக அளக்கிறது ஸ்கட்டரப் பாலி அண்ட்ரெட்டெட்ட கொழுப்புகள் (மிரோவைக் ஆக்டி.) கொண்டுள்ளது. இது கொழுப்புகள் மட்டும் தான் தீவிரமாக குறைக்கிறது மற்றும் இருவருக்கும் பரவாக அளத்திருக்க உதவுகிறது.
- கைட்டிவின் கொதித்தது ஸ்கட்டரப் ஸ்கட்டரப்பின் 4.4 மற்றும் 8 எவ் அளிகளாக கொண்டுள்ளதால் எவ்வளவு வித முதுவன்களிடமும் சிறந்தது எனவே இன்றே ஸ்கட்டரப் கொண்டு சமைத்தது துவங்குவோம்.



ருசியான கையாளுதல் ஆரோக்கியமான வழி



Buy pure, be su

1. இங்குள்ள எவ்வளவு வேகமாக ஊரில் நூலைக் கொக்க முடியும்? மிக்ரி கண்ணச் (அமெரிக்கா) சேர்ந்த உயரே ஷார்ப் என்பவர் இரண்டு மணி நேரங்களில் 3,370 நடனங்கள் ஊரில் நூலைக் கொகர்த்து (நிமிடத்துக்குக் 6 மார் 45 முறைகள்) கின்னஸில் இடம் பெற்றுள்ளார்.

2. சில்லியா சிவாலா என்ற இரண்டு வயதுக்கும்தான் அவளது நாடாண ஜாம்பியாவின் அதிபர் கென்னத் கெளண்டா "சோயா பீன் பேபி" என்று அழைக்கிறாராம். காரணம் இதுதான். சில்லியா பிறக்கும்போதே நிறத்துடன் கூடிய அப்பா நிலையில் இருந்தாராம். அந்த அளவுக்கு அவன் உடலில் புரோட்டீன் சத்துக்குறையாக இருந்ததாம். பிறகு தொடர்ந்து சோயா பீன்னை அளித்து வந்ததில் அவன் தேறிவிட்டான். இப்போது சோயா பீனில் சத்துக்களைப் பலர் அறியச் செய்ய ஜாம்பியாவில் ஓர் இயக்கமே தோன்றியுள்ளது.



* அதுராதா

எக்ஸி' பத்திரிகை தங்களுக்கு 'மீரும் பிப் பார்க்கிறோம்' என்ற பகுதியில் திணைவு கூர்த்திருக்கிறது.

4. மத்தியப் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த இந்தோரியுள்ள மறுபாய் என்பவர் தங்களைவளை இழந்தவர். இவர் சமீபத்தில் மறுமணம் செய்து கொண்டார். இவர் மறுமணம் செய்து கொண்டது தன் வீட்டிலுள்ள கிருஷ்ண லீக்கிரகத்தை, எவ்வாறும், வி. மறுபாரதத்தில் மகிமை!

5. சாதனா என்ற தொலைக்காட்சித் தொடரைத் தயாரிக்கிறார் பிரபல புல்லாங்குழல் மேதை துரிப்ரகாட்

::பூட்டு சால::



3. படத்தில் தங்கள் காண்பது ஜூங்கோ தபே என்றும் பெண்மணியும், அவரது வழி காட்டியான அங்க்செரிங் கையும்தான். பெண்களால் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்ட முடியாது; எனவே அவர்கள் தங்களால் முடியக் கூடிய வேறு காரியங்களில் தங்கள் திறமையைக் காட்டலாம் என்று அச்சி சுரத்தை முதலில் (டென்சிங்கோடு) எட்டிய எட்மண்ட் ஹில்லரி கூறிய சவாவை ஏற்று 16.5.1975 அன்று எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறிக் சாதனை புரிந்தார் ஜூங்கோ தபே. இதைச் சரிபாத்தில்

* ஜூங்கோ தபே

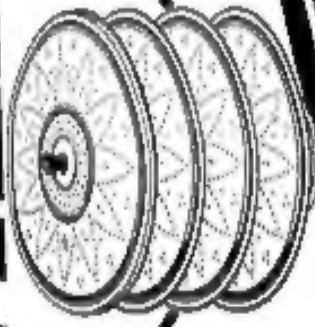
செனரேஷியரலின் மனைவி அதுராதா, இத்தொடரில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒவ்வொரு இசை மேளையின் வளர்ச்சிப் பாதையைக் காட்டுவதால், இவர்களை ஒரு கருத்து இது மிகவும் நம்பிக்கை அளிக்கும் தொடராக இருக்கும் என்கிறார் இவர். இத்தொடரில் இடம்பெறப்போகும் கண்காட்சிகளில் சிலர்: பிஸ்மியல்லா கான், விலபத் கான், பிச்சேன் ஜோஷி, துரைசாமி ஸ்வம்சார், செனரேஷியா, ஜஸ்ராஜ்.

6. ஜப்பானிலுள்ள 111 வயதுப் பெண்மணி மிட்சு சிபூஷிசுவா. இவர் சமீபத்தில் திறந்த வெளிப் பல்சலைக் கழகத்தில் பட்டப் படிப்பு பயின்று வருகிறார். மேல் படிப்பில் இப்போதுதான் அதிக் தாட்டம் வந்திருக்கிறதாம்; நேரமும் கிடைக்கிறதாம். தெளிவான கண் பார்வை கொண்ட இவரால், தன்றாகப் பேசவும், மற்றவர் உதவியின்றி இயங்கும் தாராளமாக முடி கிறது.

— ஜி. எஸ். எம்.



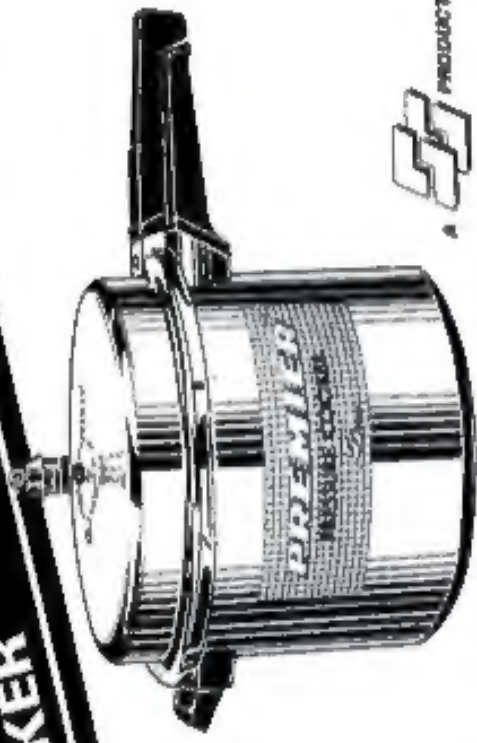
FREE



Stand
4 Plate Idiyappam
Purchase of
With Every 12 Litres
7.5, 10 or

®

PREMIER
PRESSURE COOKER



Available at all leading Vessel Merchants.
This offer is valid for limited period only.



இப்படி
ஆக்கநேனோ
என்று
அழுவேன்!

டிஸ்கோ
சாந்தி
பேட்டி



அந்தப் பெண்ணைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளில் படிக்கும்போதும் சரி, பத்திரிகை துண்பர்கள் சொல்லும் போதும் சரி ரொம்பப் பாவமாக இருக்கும். கடவுளே, இந்தச் சிறிய பெண்ணிற்கு இவ்வளவு சுஷ்டங்களா என மனம் வேதனைப்படும். அதுவும் எப்படிப்பட்ட ஒரு நிலையில் வெளியாகத் திறுக் காட்சியளித்திறார் என நினைத்த போது சுஷ்டமாக இருக்கும். அவரை நானும் சந்திக்கின்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவர் -

டிஸ்கோ சாந்தி!

'விரத்திகுமகன்'ய் கருள் கிராப் தெற்றிலில் தொங்க கதாநாயகனாக வந்த ஆனந்த லீன் அதே மூகசாயல், ஒடிசலான தேகம். ஷாட்டிங் திறுக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்த நாய் தவிர்த்தியான டிரஸ். குரலில் மட்டும் தீர்மானமான பேச்சு -

"தம்ப நாட்டில் செலியாகில் கதாநாயகனோ, கதாநாயகியோ நல்லவர்களாக, தெய்வங்களாக நடத்தால் அவர்களை நல்லவர்களாகவே நினைப்பார்கள். வில்லன்களை நிஜ வாழ்க்கை விலும் இவர்



கெட்டவர்தான் என நினைக்கிறார்கள். இந்த மாநிலியாக மக்களின் எண்ணங்கள் இருக்கையில், நீங்கள் அவர்களை நடை நடக்க ஆவிர்தே, உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்?" என்று கேட்டேன்.

"நீங்க சொல்றது எல்லாம் பழைய காலம், பெண்கள் நிறைய பேர் எனக்குக் கடிதம் எழுதறாங்க. அதே போல ஊட்டிக் கொல்லும் போதும் போது என்கோட அன்பா பல பேர் பேசறாங்க. 'துயோபாயம் உங்க விதி இப்படி ஆட வேண்டியதாக இருக்கிறதே' என்றுதான் சொல்வார்கள். இப்போதெல்லாம் தடிக்கெனானாலும் சரி, யாரானாலும் அவர்களின் உண்மை நிலை எல்லோருக்கும் தெரிந்துதான் இருக்கிறது."

"சரி, மக்களை விடுங்கள். உங்களுடைய மனசாட்சிக்கு இது தப்பு என்று சொல்லவில்லையா? உங்களுடைய அரை குறை ஆடை தடவைதடப் பார்த்து விட்டு எத்தனை ஆண்கள் மனம் கெட்டுப் போகிறார்கள்...? தம்முடைய காலசாரம் பண்பாடு ஒன்றையுமே காணாமோ...?"

"சரிபத்தில பெங்களூர் போயிருந்தேன். கல்லூரிப் பெண்கள் தொடையெறிய மிடிபும், முண்டு போல வலிந்துக்கு மேலே முடிச்ச போட்ட ஐக்கெட்டும் போட்டுக் கொண்டு திரிகிறார்கள். சென்னைக் கல்லூரிப் பெண்கள் உடைகளில் ஏங்களை மிதிதி விட்டார்கள்."

"...இது உங்களைப் போன்ற தடிக்கெனச் சொல்லுகின்ற குற்றச் சாட்டுதான்..."

உங்கள் பழைய குக்கரைக்

கொடுத்து

சீதா

காப்பர் பிளஸ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர் வாங்கி ரூ.100 டிசைமியங்கள்

சீதா காப்பர் பிளஸ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரைக்கொண்டு
ஒருவத்திலுள்ள அனைவருக்கும் தினந்தோறும் கவையிக்க உணவளித்து
வியப்பிழைத்தனாம்.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- 2011-2012 லாப நெயர் கட்டெயின் நெயர் காயிலும் கடிவனக்கப்பட்டது.
- 100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிளக் பொருத்தப்பட்டுள்ளதால் 100% பாதுகாப்பு.
- குக்கரின் அடியில் கிரேஷியாக கடிவனக்கப்பட்டுள்ள ஸ்டீல் கடிவனமான கோலர்ஸ் தீக்கவாலையை
பெய்ரிவே செவ்வகிளால் தடுக்கிறது. மேலும் அதன் அடிப்பாகத்தில் உள்ள காப்பர் தட்டை
விரைவாகக் கிரகித்து சீராக உஷ்ணத்தைப் பரப்புகிறது எனவே மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சமாகிறது.
- சுத்தமானது மற்றும் பராமரிப்பது எளிது.
- உணவு வனக்கள் அடியிலுப்பதில்லை கவையும், திறமும் மாறுவதில்லை.
- 7, 5, 10 & 12 லிட்டர்களில் கிடைக்கிறது.



Also available Pressure Pan
With Lid & Without Lid

10 வருட உத்திரவாதம்

தயாரிப்பாளர்கள் :

மீரா இண்டஸ்ட்ரீஸ்,
146, பிழக்கு கடலோர சாலை,
சென்னை-600 041.
போன் : 416869/416665



கிடைக்குமிடம் :

சீதா நேரோம்

அப்பனைவள்ளல்

"K.R. பிஷ்ஷன்"

134-A.L.B. ரோடு, அடைமார்,
சென்னை-600 030.
போன் : 412878

இந்த நேரம் 1.5 லிட்டர்கள் அளவு உள்ள குக்கர் மற்றும் அடைமார் போல் சென்னைக்கு உதவ
கொடுக்கிற கடனும்.

Seetha - The Choice of a wise housewife

Share

“...ஆனால் அதில் உன்னை இருக்கிறது. நாங்களாவது பத்து பேர் மத்தியில்தான் காமிரா முன்னால் இருக்கிறோம். விட்டுக் கொடுத்தால் ஒழுங்காக டிரைவ் செய்து கொண்டு இருக்கிறோம். ஆனால் இவர்கள் ரோடில் அல்லவா இருக்கிறார்கள். திரைபிஸி பிஸிமாகப் பார்ப்பதற்கும், ரிதரீவ் கண்ணெதிரே பார்ப்பதற்கும் வித்தியாசம் இல்லையா? இது அனாதை மோசமாகிறதே? அதனால் ஆண்கள் சலனப்படுகிறார்கள் என்றால், எப்போதும் சலனப்படும் மனது சஞ்சலப்படத்தான் செய்யும். இப்படிப்பட்ட புத்தியுள்ள ஆண்கள் பெண் முழுமைமாக புடைசுவை கட்டிக் கொண்டு வந்தால் கூட லக்கிரமாகத்தான் பார்ப்பார்கள்...”

“அதனால் எல்லாம் நீங்கள் செய்வது சரியென்றால் விடுமா...?”

“நான் செய்வது சரி என்று சொல்லலாம். எங்களை விட மோசமாக வாழ்க்கையிலே நடக்கிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வந்தேன். நானோ வேறு வழியில்லாமல்தானே இப்படி ஆடிப்பாடி நடிக்க வந்தேன்...”

“சாத்தி. உங்க வாழ்க்கையைப் பத்தி நான் கேள்விப்பட்டது இருக்கிறதேன். நீங்கள் இந்த ஃபீஸ்டுக்கு வந்தீர்கள்?”

“எனக்குச் சினிமாவுக்கு வரணும் என்று ஆசையெதெடவாது. நான் ஏழாங்கிலாஸ் படிக்க கிட்டு இருக்கிறப்ப அப்பாவுக்குப்



பட வாய்ப்புக்களை இல்லை. ரொம்ப ஷூட்டப்பட்டிருக்கிட்டு இருந்தால், அப்படிக்கு மூன்று பெண்கள், மூன்று பிள்ளைகள். சாப்பாட்டுக்குக் கூட கஷ்டம்தான். ஒரு முயற்சி பண்ணிப் பார்த்துடவாங்கு அப்பாவே சொந்தப் பீடம் ஒண்ணு எடுத்தார். அதிலிருந்து கொஞ்சநஞ்சு பணத்தையும் போட்டுட்டு நாங்க அனுபவித்த கஷ்டங்களுக்கு எல்லையே இல்லை. அப்பதான் மூணாவது வீட்டை இருந்த ஒரு தெலுங்கு நடிகையைப் பார்க்க வந்ததற்குப் பிறகுதான் என்னை நடிக்கக் கூப்பிட்டார், நான் மாட்டேன்னு அழுதினேன். ஆனால் அப்பா சொன்னார், 'சாத்தி உன்னால்தான் இந்தக் குடும்பம் முன்னுக்கு வர முடியும்தான்! வேறு வழியில்லாம நான் ஒத்துக்கிட்டேன்'.

முதல் படத்துல கதாநாயகி வேறாம். ஆனால் அது தோய்வி ஆயிரஞ்சே. அப்புறமா டான்ஸ் ஆட கூப்பிட்டாங்க. நடனமாட ஆரம்பிச்சேன். என் பெற்றோருக்கும், சகோதர சகோதரிகளுக்கும் சாப்பாடு கிடைத்தது. எங்கள் குடும்பம் ஒரு நிலைக்கு வர ஆரம்பிச்சது. நான் தொடர்ந்து நடனமாய்க் கொண்டு இருக்கிறேன்...

"உங்க பெற்றோருக்கு தீங்க இப்படி நடனமாடறீங்களென்று வருத்தம் இல்லையா?"

"அப்பா செத்துப் போனதே அந்த வருத்தம்தான். வேறே வழியில்லாம. குடும்பம் முழுக்க பட்டினி திடக்கிறதே என்பதற்காக என்னைச் சினிமாவில் ஆடச் சொன்னார் அப்பா. ஆனா சின்ன வயதிலிருந்தே அப்பாவோட செல்லப் பெண்தான். என்னை அவ்வளவு அருமையா வளர்த்தார் அவர். நான் நடனமாட ஆரம்பித்த பிறகு ராத்திரி ஷர்ட்டிங் முடிந்து வர எவ்வளவு நேரமானாலும் 'காத்துக்கிட்டு இருப்பார், 'சாப்பிடுங்கள்' என்பார். என் நிலைமையை நினைச்சே நினைச்சே அவர் இறந்தார்.

அம்மா என்னோட படங்களைப்போ, ஸ்டூட்களைப்போ எதையுமே பார்த்ததில்லை. ஏன்னா என்னை நல்லா படிக்க வைக்கணும், நல்லபடியா கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுக்கணும் அப்படி இப்படி என்னெல்லாம் கஷ்டம் கஷ்டமாய்ப்பாங்க. அதனால என்னுடைய எந்தப் படத்தையும் பார்த்ததே இல்லை அவங்க..."

இத்தனை துயரமான செய்திகளையும் மிகவும் சரிவ சாதாரணமாகப் பேசும் அந்தப் பெண்ணிற்கு மனசு எவ்வளவு இறுகிவிடக்கும் என்று நினைக்கத்தோன்றியது.

"...நானும் இப்படி ஆடுகிறேன் என்று முதலில் எல்லாம் அழுவேன். ஆனா இப்போ பழகிப் போச்சு. அல்லவது கஷ்டமா இருக்கிறது இல்லை..."

"நடன நடிகை எல்லாம் கேரக்டர்



ஆச்சுண்ட் ஆகணும்னு நினைப்பாங்களே? தீங்க அந்த மாதிரி ஒண்ணும் கேக்கறது இல்லையா?"

"இப்பிரகாசுக்கு என்னோட இலட்சியம் என்னாம் நான் கட்டிக்கிட்டு இருக்கிற வீடு முடியும்தான், அவ்வளவுதான். என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் நடனமே 'சாணி'வா இருக்கு. ஒன்னா, கொண்டு நான் 'ஒரீக்' நான் இருக்கும் முடிச்சுட்டு பணத்தை வாரங்கிட்டு வந்துக்கிட்டே இருக்கலாம்..."

"ஹித்திக்குக் கூட தீங்க போய்ட்டாங்க. அங்கே உங்களுடைய அனுபவம் எப்படி...?"

"...ஹித்திப் படங்கிலிலும் நான் நடனமாடறேன். மூணு படங்க்கல கேரக்டர் ரோல் எல்லாம் கூட பண்ணேன். இந்த இடத்துலதான் ஒரு விஷயத்தை சொல்லாம் இருக்க முடியும்தான். 84-85 கலிவேதான் நான் கீப்ஸ்டுக்கு வந்தேன். கைரில் மூணு படம் நாலு படம்தான் இருக்கும். ஆனா பார்த்தீங்கன்னா என் புகைப்படங்கள் வராததினப் பத்திரிகையோ வாரப் பத்திரிகையோ மற்ற பத்திரிகைகளோ இருக்கிவருக்காது. அந்த அளவிற்கு எல்லாம் பத்திரிகைகளிலும் என்னுடைய ஸ்டூட்களை வெளியிட்டு என்னைப் பிரபலமாக்கித் தூக்கி விட்டவங்க பத்திரிகையாளர்கள் தான். அந்த தன்றியை நான் என்னைக்குமே மறக்க மாட்டேன். அந்த அளவிற்கு எனக்கு பப்ளிக் கொடுத்ததால் நான் ஏதோ ரொம்ப பிஸி ஆச்சுண்ட் மாதிரி தோன்றியது. அதனால திரையப் படங்கள் 'புக்' ஆச்சு. ஹித்தி வரைக்கும் போயிருக்கிறேன்..." என்று சிரித்தார் சாத்தி.

“ஆமா, உங்களுக்கு ‘டிஸ்கோ’ சாத்தி என்னு ஏன் பேர் வந்தது...”

...அதுவும் பத்திரிகையாளர்கள் கொடுத்த பெயர்தான். மண்ணை சென்றிராஜன் ஒரு பத்திரிகையில் விமரிசனம் எழுதினப்ப இந்தப் பெயர் கொடுத்தார். எனக்கு டிஸ்கோவும் தெரியாது, ஒண்ணும் தெரியாது. நடனம் ஆடறப்பேர், டான்ஸ் மாஸ்டர் என்ன மூலமெண்ட் கொடுக்கறாங்களோ அதை அப்படியே சீப்பாவோ பண்ணிடுவேன். இப்பதான் தேரம் மைடக் கறப்பல்லாம் முறையா கத்துக்கறேன். தமிழ் பஸ் படங்கள்ல ஆட ஆட. எனக்கே தோணுது. இப்படி செஞ்சா தல்லா இருக்குமென்று. எனவே முன்பை விட இப்போ தல்லா செய்வறென்று தோணுது...

“வாழ்க்கையில் பலவிதே பள்ளங்களைப் பார்த்திருக்கேன். முன்னாடி இருந்த சாத்தி போட சூழ்நிலைக்கும், இப்போ இருக்கற சூழ்நிலைக்கும் என்ன வித்தியாசம் இருக்கு...”

விரக்தியாகச் சிரிக்கிறார். “மனுஷ கபா உம்வா என்னான்று தல்லா புரிகுக்கிட்டேன். என்னோட உயிர்த்தோழியா இருந்த என்னோட வுகுய் சிபிரெண்ட் நான் ‘லவர்க்கி நடிக்கையா’ மாறினவுடனே என்னைப் பார்க்க வரறதையே நிறுத்திட்டா. அவங்க அம்மா அவனைப் பார்க்கப் போனென்ன காலல ஒடிக்கடுவேன்று சொன்னாங்களாம்.

அதுக்கு தெரியாது என்னோட உறவினர்கள், நாங்க ரொம்ப அவதிப்பட்ட தேரத்தில திரும்பிக்கூட பார்க்கலை. அப்ப கூட பரவாயில்லைன்று சொல்லலாம். ஆனால் எங்க அம்மா அப்பா ரெண்டு பெருக்கும் ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகி பெங்களூர் ஆஸ்பத்திரியில கிடத்தப்ப இவங்க நடத்துகிட்ட விதம் சொல்லவே முடியாது. நாங்க சின்னக் குழந்தைகள், சரியா சமைக்கக்

கூடத் தெரியாது. அப்பா அம்மா ஆஸ்பத்திரியில. வீட்டில இருந்த ஒவ்வொரு பாதிரமா எடுத்துக்கிட்டு போய்வித்து சமைக்க சாப்பிடுவேோம். அவங்கன்னாம் நாங்க எங்கே அவங்க வீட்டுக்கு வந்துடுவோமோன்று பலப்படுவாங்க. இல்லாத கொணும என்பதை மேக்னிடம் நாங்க அனுபவிச்சிட்டோம். இப்போ ஒவ்வொரு உறவினரா வர ஆரம்பிக்காங்க. நாங்க இருந்து கதவைச் சாத்திட்டோம். உண்மையான தன்பர்களுக்குத்தான் எங்க வீட்டுக்கு வர இப்பல்லாம் திறக்குது...”

“உங்க எதிர்கால இலட்சியம் என்ன...”

“வல்லாணம் பண்ணிக்கிட்டு திரும்பியா இருக்கணும்...” “பனி” சென்று சொல்லி, விட்டுச் சிரிக்கிறார்.

“இந்த இடத்துல நான் உங்களை ஒரு கேள்வி கேக்கிறேன். வாழ்க்கையில் பல கொடிய அனுபவங்களுக்குப் பிறகுதான் பலரும் தங்களை ஆதர்ப்பு. பிறகு ஒரு கட்டத்துல திருமன்னாடி வாழ்க்கையில் செட்டியல் ஆகணுன்று நினைக்கிறீங்க. ஆனால் பல துன்பங்களை அனுபவிச்ச தங்களை இன்னொரு பெண்ணோட துன்பத்துக்கும் காரணமாதிங்களை...”

“எப்படிச் சொல்றீங்க...”

“பலரும் ஒரு ஆணோட முதல் மனைவியைத் துரத்திட்டு ரெண்டாவது மனைவியா ஆதர்ப்புகளை, ஏன்...”

“இது அவரவர்களுடைய பெர்சனல் விஷயம். ஆனா எனக்கு என்ன தோணுதுன்னா சினிமான்று வந்துட்ட பிறகு யாருமே அவங்களைச் சரியானவங்களா ஏத்துக்கறதில்லை. ஒரு காரண குடும்பப் பெண்ணைப் பார்க்கறது போல இவர்களைப் பாக்கறது இல்லை. இவர்களுடைய வாழ்க்கையும் அப்படித்தான் ஆகி விடறது. அதனால ஓரளவிற்குப் பணம், புகழ்,

கொழுப்பு குறையக் குறுங்கச் சிரியுங்கள்!



இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் (கொழுப்பு) குறைய வேண்டுமானால் அதற்கு மருந்து வேண்டாம். தினசரி வாய்விட்டுக் குறுங்கச் சிரித்து வந்தாலே போதும். கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து ரத்தக் குறுங்கன் கத்தமாகும் என்று சோவியத் டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். குறுங்கச் சிரிப்பதால் நாயமில்லாத் கரப்பினரும், பிட்டுட்டரி கரப்பினரும் சிறந்த குறையில் கொலஸ்ட்ரால் குறைவது சோவியத் டாக்டர்களின் ஆதாரபூர்வமான கண்டுபிடிப்பு.

— கே. லலிதா.

கவகி

ஆதலுக்கு 5

ஆதலு மலரில் ஆதலும்!

அமரர்
கல்கியின்

சுவகாமியின்
சீபகம்



வேப்பம் பூவே எத்தனை மருத்துவ
வித்தை புரிகின்றாய்!
தீப்புண் போல தெற்கு கண்ணு
திக்கெட்டும் சுழன்று
ஏப்பம் மிகுந்து எல்லாம் சுரந்து
எரிச்சலுறும் போது.
காப்பாய்! கஷாயம் ஆகிப் பித்தம்
எடுசிப் பறந்திடவே!

சின்ன மிணகாய் நான்குடம்
உண்ணைச்
சேர்த்தே பொன்னிறமாய்,
எண்ணெய் விட்டு வறுத்துப் புளியுடன்
வெல்லம் உப்புமிட்டு,
வெண்ணெய் போல அரைத்துச்
சாத்திவிடும்
விழுதாய் தெய்யமிட்டு,
உண்ண பித்தமும், மத்தமும்
நமைவிட்டு
ஒடாதோ! உடனே!

புளியுடன் உப்பை நீர்க்கக் கரைத்து
வெந்தயம் வெங்காயமும்,
துளிகடு குடனே துவரம் பருப்பும்
தூக்கலாய் மிணகாயும்
எளிதாய்த் தானித்து வறுத்த
உண்ணையும்
இதனுடன் கொடுக்க வைத்து
அவ்வாய் அன்னத்தில் இட்டே
உண்டாய்
அகலாதோ! பித்தம்!

சாறு பொடியுடன் கஷாயம்
தொகையலாய்
சகல விதங்களிலும்,
ஊறிய பித்தம், வயிற்றுப் பூச்சிகள்,
ஒழிந்திட உண்ணப் போல,
மாறிடும் ஆயுதெல மருந்துகள்
இருப்பினும்
மறுவினை வற்றதுவாய்,
கறாய்! பாட்டியின் வைத்தியத்துக்
கிணை
குறிப்பாய் எதுவுமுண்டோ!

— ஆர். திவகவதி.

சேர்த்த பிறகு அமைதியைத் தேட ஆரம்
பிக்கிறாள். நாளும் ஊர் உலகத்தில இருக்
கற பெண்களைப் போல உணவன், குழந்
தைன்னு வாழ மாட்டோமான்னு ஏங்க
ஆரம்பிக்கிறாள். ஏன்னா இதுதான் நம் நாட்
டுப் பெண்ணோட அடிப்படை இயல்பு.
ஆனா அவளை பாடும் அப்படி ஏத்துக்க
முன்வருவதில்லை. இவளுக்குப் ப வ ம.
நனக்கு அப்படி ஒரு வாழ்வு கிடைக்காமலே
போய் விடுமோ என்று. அதனால் பாரா
வது ஒருத்தர் 'உண்ணைக் கல்யாணம்
பண்ணிக்கொடு' என்று சொன்னவுடனே
அந்தக்காலே காத்துக்கிட்டு இருந்த அந்தப்
பரிதாபமான பெண் ஒத்துக்கிடறா...

"...நீங்க சொல்றது அழகாதான்
இருக்கு. ஆனால் அவர்களில் பெரும்பாலா
ளவர்களின் வாழ்க்கைத் தொல்விதில் முடி
வறதே..."

"...அப்படி வெற்றியாக இருக்கும்? ஏன்
கெளவே ஒரு பெண்ணிற்குத் துரோகம்
செய்துட்டுத்தானே இவளைப் பண்ணிக்
கிறான் அவன். இவளை விட அழகா, பணக்
காரியா இன்னொருத்தி கிடைச்சா போக
மாட்டானா...? அல்லது அந்தமுதல் பெண்
னின் கண்ணிதான் விணாப்போயிருமா...?"

"நீங்களும் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு
சொல்றீங்க...?"

"இதெல்லாம் தெரிந்துதான் தான் தூக்
கிரதையா இருக்கேன்..." என்று சிரிக்கிறார்
சாந்தி. "என் குடும்பத்தை தல்ல நினைத்துக்
கொண்டு வந்துட்டேன்னா போதும்.
அம்மாவிட்டே கூட சொல்றேன், 'ஒரு நல்ல
உத்தியோகத்துல இருக்கிற மாப்பிள்ளையா
பாடும்மா'ன்னா. அந்த மாத்திரி கிடைச்சா
போதும், அவர் கொண்டு வந்து கொடுக்கற
சம்பளத்துல சிக்கனமா குடும்பம் நடத்திக்
கிட்டு நியமியா இருப்பேன்..." என்கிறார்.

முன்பு போல நடிகைகளின் அழகு, புஷ்பம்,
வைச்சி பற்றி சாதாரண பெண்கள் கொண்
டிருந்த மாயை விலக ஆரம்பித்துதான் இருக்
கிறது. "நாளும் இவளைப் போல நடிகைவாக
கொண்டு..." என்று ஒரு வரும் பெண்கள்
குணமுக்குக்கிறார்கள். இன்னும் கூட
குறைய வேண்டும்.

வெள்ளித் திரையில் நிமினாவில்
ஜொளிக்கும் பெண்கள் திரைக்குப்
பின்னால் வடிக்கும் கண்ணீர் கொஞ்ச
நஞ்சமல்ல. சாதாரண பெண்ணாக நிம்மதி
வாக வாழ ஆவர்கள் ஏங்கும் ஏக்கம்
கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. ஆனால் நிற வாழ்
வில் அவைகள் சாத்யமாகாமல், ஆயிரம்
வாட் விளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் அவர்
களின் இளமையும், கனவுகளும் கரைந்து
கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

— மஞ்சனா ரமேஷ்.

வண்ணப்படம், படங்கள்: ஜோகா

எஸ்ஸாம்

அவன் செயல்

பெங்களூர் பனசுகரியிலிருந்து கொண்டுள்ள ஸ்ரீரங்கரத் வெங்கடேசுவர பெருமானைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளும் கதைகளும்மேல் மெய்சிவிரிக்க வைக்கின்றன. பனசுகரியில் ஒரு சிறிய குளத்தில் மேல் அமைந்துள்ள கோவில் அழகு என்றால், அங்கு எழுந்தருளியுள்ள வெங்கடேசுவர, பத்மாவதி தாயாரை இன்றெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். மூல ஹிக்கிரகங்கை அத்தனை அழகு. மூலவர் மறைக்கிறதே எனச் சொல்ல முடியாதபடி உயரக் கட்டப்பட்ட கன்னதி. கருணை முகம் காட்டி அருள் பாலிக்கும் பெருமான். அங்கே கைநலம் பற்ற கனாக் கண்ட ஆண்டாளும் இருக்கின்றாள்.

"இக்கோவிலுக்கு மூல ஹிக்கிரகங்கை கடித்துத் தரும் பாக்கியம் தனக்குக் கிடைத்ததே ஒரு கதை" என்கிறார் பெங்களூரைச் சேர்ந்த அன்பர் விஜயம் கிருஷ்ணமூர்த்தி.

"எழுபத்தேழு மார்ச்சில் எனக்கு ஒரு 'கூட்டுரோக' வந்தது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். டாக்டர்கள்

எல்லாம் 'உங்களுக்கு வந்துள்ளது கடுமையான கூட்டுரோக. எங்களால் முடிந்த சிகிச்சையைச் செய்தோம். ஆனால் காலமெல்லாம் படுக்கையில்லாதீர் என்று கூறிவிட்டார்கள். ஓரளவு தேறினேன், அங்கு வந்தேன்.

அதே வருடம் டிசம்பரில் ஒரு நாள் டாக்டர் வீட்டுக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய கருக்கு முன்னால் ஓர் ஆண் கூக்கலிக்கு இப்படியும் அப்படியுமாக ஆடிக்கொண்டே வந்தான், தான் என்ன முயற்சியும் அல்லோடு சமாளிக்க முடியவில்லை. அந்த ஆண் காரில் முன்னாலேயே விழுந்து விட்டான். கார் நின்றுவிட்டது. அவன் திறிட்டுத் திட்டு எழுந்து ஓடிவிட்டான்.

"அதே சமயம் எங்களைக் கட்டி ஒரு கூட்டார் இந்தச் சம்பவத்தினால் மெதுவாக தகர்த்தது. அதன் பின்னிடில் ஒரு புரேசுலித். அவர்தான் அமெரிக்காவிலுள்ள பீட்ஸ்பர்க்கில் 'கட்டப்பட்ட வெங்கடேசுவர' ஆவியத்திற்குச் சென்று வந்த சம்பந்தமுடைய பட்டாளாரியா. அவரைப் பார்த்தவுடன் எனக்கு ஓரே சந்தோஷம்.

"என் கவாயி. உங்களைப் பார்த்து எத்தனை வருடங்கள் ஆக" என்றேன். அப்போதுதான் என்னிடம் கிராண்ட்டில் மூன்றரை அடி உயரத்தில் செயல்பட்ட ஆண்டான் மூலஹிக்கிரகமும், ஒன்றரை அடி உயரத்தில் பரீட்சலோகத்தில் செயல்பட்ட ஆண்டான் உற்சவ ஹிக்கிரகமும் இருப்பது நினைவுக்கு வந்தது. அவற்றை ஏதாவது கோவிலுக்குப் பயன்படுத்தும்படி சொன்னேன். அவர் ஏனோ மெய்சிவிரித்துப் போனார். பிறகு,

"நான் உங்களைப் பேச வேண்டும். காரில் வருகிறேன்" என்று கொய்லிவிட்டுக் கூட்டார்களையே பின்தொடரும்படி கூறினார்.

வீட்டுக்கு வந்தவுடன் அவர் சொன்ன விஷயங்கள் எனக்கே மெய்சிவிரிப்பை ஏற்படுத்தியது.

பனசுகரியில் வெங்கடேசுவர பெருமான் ஆலயத்தை நிர்மாணிக்க ஓர் இடத்



HOPE

முழுவதும்

ஸ்டீமின்ஸெஸ்

ஸ்டீமினால் செய்யப்பட்ட

தொர்ணா பிளாஸ்க்குகள்

உட்புறமும்
வெளிப்புறமும்
கேவல் ஸ்டீல் இன்ஸூலேஷன்
உடையது

- பாலிபிராதினிக் கம்போஸினைஸ் நகராக இயக்கவேண்டிய செய்யப்பட்டுள்ளது.
- தவிர தொழில் துட்பம்
- உயர்ந்த தரம்
- மற்ற (வெற்றிட...) பிளாஸ்க்குகளைப்போல் இது உடையவே உடையது
- பணத்திற்கு முழு மதிப்பு
- உபயோகமானது
- பராமரிப்பது எளிது
- நீண்ட நேரம் செய்யபம்/தண்ணீர் பாதுகாக்கக் கூடியது.
- கண்ணாடி நீரில் கிடைக்காது

தயாரிப்பாளர்கள்

ஹோப் (இந்தியா)

8, வாக தெரு கீழ்ப்பாக்கம்

தென்னா - 600 010

தொலைபேசி: 665470

Licencee



STEEL AUTHORITY OF INDIA LIMITED

பல்வேறு கொள்ளளவுகளில் கிடைக்கின்றன

இன்ஸ்டிடியூஷனல் மற்றும் வியாபார விபரங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தைப் பார்க்கவே, அந்த ஆயுத திரிமாணக் கமிட்டியின் செயலாளர் கப்ரமன்வத்தூடன் சென்று கொண்டிருப்பதாகக் கூறினார். நான் உடனே சொன்னேன்: "தீங்கு இடத் தைப் பார்க்கக் கோயில் வேண்டலை ஆரம்பி யுங்கள். மூலவிக்கிரகங்கள், உற்சவ விக்கிர கங்கள் அனைத்தையும் தான் செய்து தருவி நேன்" என்றேன். இப்படிப்பட்ட ஒரு பாக்கி யம் எனக்குக் கிடைக்கவே எத்தனை நிகு வினையாடல்களை திகழ்த்தி இருக்கிறான் என நினைத்து நினைத்து ஆச்சரிப்பப் பட் டேன்" என்கிறார் விஜயம் கிருஷ்ண மூர்த்தி.

விக்கிரகங்கள் திகழ்த்திய நிகுவினை யாடல்கள் இன்னும் பல. விக்கிரகங்கள் துலவாசத்தில் இருந்த கமலம், ஸ்ரீ சாய்பதா னத்தா ராதா கிருஷ்ண கலாமிதி பெங்களூ ருக்கு வந்திருத்த போது ஒரு குழியை அடிமை அணுமினாராம்.

தான் பெங்களூருக்கு வந்திருக்கிறேன். எனனை வந்து தரிசனம் செய்" என்று சொல்லிவிட்டு எப்படியோ மறைந்து போய் விட்டாராம். கோயில் எழும்பிக் கொண் டிருந்த பகுதியில் பலரின் கைவசனில் இந்த முதியவர் தோன்றியிருக்கிறாராம். மெய் சிவிரிக்கப் பலர் கூறிய கதைகள் ஆச்சரிய

மாகவை.

அநேபோல விக்கிரகங்கள் துலவாசம். துலவாசம் வீர வாசத்தில் இருந்த போது பிரபல நான்கு மடாதிபதிகளும் வந்து பெருமானைச் சேவித்திருக்கிறார்கள்.

அநேபோல துலவாசம் கொண்டிருந்த பெருமானை ஓர் எழை பாய்காரர் அழுது கொண்டே அணுமினார்: "என் மாடு காணாமல் போச்சு. அது இல்லாம என் பொறம்பேப இய்வை என வருத்தப் பட்டார். மறுநாள் அவர் தெருவில் போய்க் கொண்டிருந்த போது ஒரு சிறுமி அழுத்படி தின்று கொண்டிருந்தாள். "யாரும்மர் நீ? எங்கே உங்க வீடு?" என அவர் கேட்டிருக் கிறார். அநே அநே என வழிகாட்டிக் கொண்டே போன சிறுமி. பல இடங்களைத் தாண்டி அழைத்துக் கொண்டு போயிருக் கிறாள் கூடவியில் ஒரு தெருவில் திருப்பத் தில் அந்தச் சிறுமியைக் காணாம். அங்கே பாய்காரரின் மாடு இருந்தது!

இப்படி நடந்த பல உண்மைச் சம்ப வங்களை விவரிக்கிறார் விஜயம் கிருஷ்ண மூர்த்தி. "மூல விக்கிரகத்தினை நிறுத்தும் போது ஏற்பட்ட ஒரு சிறு தவறு என்னுடைய தாயுதிக் நேரடியாகப் பிரதிபலித்தது. நம்



சென்று நிமிடத்திற்கு 120 என பங்கு ஏறி விட்டது. டாக்டர்கள் பங்கு விட்டார்கள். சோலியில் தவறு திருத்தப்பட்ட பிறகு என்னுடைய நாடித்துடிப்பு சரிவாகிவிட்டது. இப்படி அவனின் புகழைத் தாளெல்லாம் பேசிக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஸ்ரீ வரப்பத வெங்கடேசுவர பெருமானின் கருணையிலே மூழ்கிச் செரிக்கும் விஜயம் திருஞ்ஞானார்த்தி மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் குழுவினரால் புதிதவரலால். மங்கையர் மலர் திருமணமலர் மூலமாக அவருடைய குடும்பத்தில் ஒரு திருமணம் தீர்ச்சபமானது. அந்தச் சபை காரியத்தில் திணைவாக ஒரு தங்கல சேவைக்கு ரூ. 5000/- அனுப்ப முன்வந்தார். அது பிறகு சென்னையிலுள்ள ஒரு சமூக சேவை திருவகத்துக்கு அனுப்பப் பட்டது.

அதே போலச் சரிபத்தில் பம்பாய் விவப்பு விளக்கும் பகுதியில் இருந்த தமிழ்ப் பெண்களை மீட்ட சாக்ரதன் இலக்கம் பற்றி முன்னமேயே மங்கையர் மலரில் ஐதலை இதழில் வெளியிட்டிருந்தோம். அதைப் படித்து அவர்களின் சேவையைப் பாராட்டி அப்பொழுதே அவர் ரூ. 5000/- அனுப்பி விருத்தார். மீண்டும் இப்போதைய அவர்களைய சேவையைப் பாராட்டி மீண்டும் ஐதலாரம் ரூபாய் அனுப்பி இருக்கிறார்.

இப்படி எங்கேதல்ல சமூக சேவை செய்கிறார்கள் என்று தெரித்ததும் தானே முன்வந்து சேவையைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டவுடன் அனுப்பும் இந்த வித்தைவான் மனிதரைப் பாரிக்கும் போது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அவருடன் பேசப் பேச கட்குக் கடங்காத விவப்பாகவே மாறிவது.

ஒவ்வொரு வருடமும் தன்னுடைய வருமானத்தில் இருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை தல்ல காரியங்களுக்கு அன்பளிப்பாக

வழங்க வேண்டும் என்ற கொள்கையை கருத்துக் கொண்டிருக்கிறார் இவர். இப்படி இவர் வழங்கிய தொகை பல இலட்சங்களைத் தாண்டி இருக்கிறது.

பல சொலிங்களுக்கு, மடங்களுக்கும் இலட்சக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்புகளை விக்ரிசங்களை அளித்து இருக்கிறார். மருத்துவமனைகளுக்கும், தாலகங்களுக்கும், சேவை திருவகங்களுக்கும் பணமாகவும், பொருளாகவும் திறைய அன்னிக் கொடுத்திருக்கிறார். இவருடைய விஜயம் பரணி டர்ஸ்ட் செய்துள்ள சேவையைப் பாரிக்கும் போது 'இப்படியும் ஒரு மனிதரார்' என வியப்பாக இருக்கிறது.

சீசில் வங்கியே, 'ஒரு டர்ஸ்ட் என்பது எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதற்கு முன்னோடியாக விளங்குகிறது' எனப் பாராட்டி இருக்கிறது என்றால் வேறு என்ன வேண்டும்?

திருச்சூரிலுள்ள ஒரு தேவாலயத்திற்குச் சிறுசையிலுள்ள இயேசு கிறித்துவின் சிலையைக் கூட வடித்துக் கொடுத்து இருக்கிறார். இதைப் பற்றி இலாடும் பேசிய போது அவர் சொன்னது: —

"இதெல்லாம் நான் செய்தேன்னு சொல் தந்தைப்பா. எல்லாம் அவன் செயல். அவன் என்னை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கிட்டி இந்தக் காரியங்களை முடித்துக் கொள் கிறான். அகவனவதான்," என்றார் அடக்கமாக.

கைகால்கள் முழு கவாதினும் இல்லாத நிலையிலும், அதற்குத் தகுந்தாற் போல தன் கணர மாற்றியமைத்துக் கொண்டு கார் ஓட்டு கிறார்! தன்னுடைய வியாபாரத்தைத் தானே கவனித்துக் கொள்கிறார். வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டு குடல் ஆபரேஷன் செய்த நிலையிலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமான உணவு அடிக்கடி சாப்பிட்டாக வேண்டும். இப்படி ஏராளமான பிரச்சனைகளின் தடுதில், வயதும் ஆகிவிட்ட நிலையில் கொஞ்சம் கூட தன்னம்பிக்கை, கம்பீரம் குறைவாமல் இவர் நடந்து கொள்ளும் முறை — இதயமும் இவருக்குக் கொடுத்த வரம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

ஸ்ரீ வரப்பத வெங்கடேச பெருமானுக்கு இராஜகோபுரத் திருப்பணி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. விஜயம் திருஞ்ஞானார்த்தி, முதலி வேலி கோபுரக் கலசங்களைச் செய்து கொடுத்து விட்டார்.

ஸ்ரீ வரப்பத வெங்கடேச பெருமானைத் தரிசிக்க விரும்பும் வாசகர்களுக்குக் கோவிலின் முகவரி:

ஸ்ரீ வரப்பத வெங்கடேசுவர திருக் கோவில், பனசங்கி, சேலுண்டேடு, பெங்களூர் — 560 070.

— பவித்தரர்.

— மங்கை.



பழைய பழப்புத் தேவகங்கக் கருகை, அரிசி கருகைக்கு அங்கவப்போது கார் பேப்பர்கள், டிகைன் (அ) திரினா பேப் பர்களை மாற்றி மாற்றிக் கத்தரித்து ஒட்டி னால், பார்க்கிறவர்கள் திங்கள் குடுவன் நடத்தும் அழகைப் பார்க்கு விவப் பார்கள்.

கூந்தல் வேர்களுக்குக் குறையாத சக்தி



- டாம்ப்கால் மூலிகைத் தைலம் உங்கள் கூந்தல் வேர்களுக்குக் கொடுக்க வலுவை ஊட்டுகிறது.
- தூய-ஆரோக்கிய மற்றும் தேவையான கொழுப்பு கலவையில், மருத்தோன்றி, செம்பருத்தி, அலுர் மற்றும் பல மூலிகைகளின் அரிய சத்து சேர்த்து டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.
- கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை தீவிர கூந்தல் உதிரியைத் டாம்ப்கால் கொடுக்க திறந்து கொடுக்கிறது.
- உங்கள் தலையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொடுக்க டாம்ப்கால் மூலிகைத் கூந்தல் தைலம்.....
- உங்கள் கூந்தலுக்குத் தேவையான மருந்து வலுவையும் உணர்த்தும் டாம்ப்கால் கூந்தல் மூலிகைத் தைலம்.

டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல் தைலம்

சுமார் 100 மில்லி லிட்டர்

கூந்தல் தலத்திற்கும் வலத்திற்கும் இயற்கையின் கொடை, டாம்ப்கால்.

- வாழ்விலே வம்பிக்கலாம். சினிமாவும் வம்பு வந்தால்
- சிங்கார் நாயகன் • துவள் முகத்திலே என்றும் மாறாத டாஸ்தலை
- செதலியிலே ஒளிரும் வம்பிக்கைச் சினிமாவும்
- சிங்காரப் போட்டாய் விளங்கும்
- ஒப்பாரிமாய் விசைமிடுவான இந்த சிங்கார் நாயகன்



சிங்கார் •

ஸ்டிகர் குங்குமம்



தற்போதுகாப்புடன் என்றும் திகழும்

Shingar
STICKER
KUMKUM



பக்கத்து வீட்டு கார் இளம்பிவது. அருக்கனையில் இருந்த ஜானகி என்னும் ஜானு இன்னல் வறியே எகிடுப்பார்த்தான். ஒயிலாகக் காணர ஒடித்துத் திரும்பினான் கற்பகம். பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த இராமநாதனுக்கு அடுத்து என்ன நடக்கும் என்பது தெரியும். தலையைப் பேப்பருக்குள் தன்கு பொதித்து கொண்டார். ஜானுவின் பெருமூக்க அடங்கிய குக்கர் சத்தம் போல் அருகில் கேட்டது.

"என்னங்க... உங்களைத்தானே"

"என்ன?"

"எத்தனை வருஷமாக நானும் சொல் தேன், எனக்குக் காரி ஒட்டக் கற்றுத்தாய் கன்னு, காதிவேயே போட்டுக்க மாட்டியங்களை."

"உனக்கென்ன தலையெழுத்து ஜானு. விட்டில் யுரைலர் இல்லையா? தான் இல் லையா? தீ ராணி மாடிரி ஜம்முனு

வீட்டு சற்பகத்தை முன்னிட்டே இருக்கும். புண்டைய லாக்ருவதில் இருந்து அன்றைய சனமயல் மெனு வரை ஜானுவுக்குக் கற்பகத் தின் முன்னால் பீற்றிக் கொண்டே ஆக வேண்டும். இரண்டு நூள் கற்பகம் ஊரில் இல்லாவிடில் ஜானுவுக்குத் தலையெழுத்து விரும் போல் இருக்கும்.

அன்று முழுவதும் காணரப் பற்றியே புகம்பித் தன்னி விட்டான் ஜானு. இராம நாதனுக்குத் தப்ப முடியாமலில்லை.

"சரி நானைக்கு சனிக் கிழமை. எனக்கு விடுமுறை. சொயர்ப் இரு. கற்றுத் தரு கிறேன்."

ஜானுவுக்குத் தலையெழுத்து புரியவில்லை. சனிக் கிழமை நல்ல நாள். ஸ்திர வாரம். வேங்கடரமண ஸ்வாமிக்கு உகந்த நாள். ராகு வாரம். எமகண்டம் எல்லாம் பார்த்து காலை பதினோரு மணிக்கு நல்ல தேரம் குறித்தாகி விட்டது.

ஜானு

கார் ஓட்டினாள்

தேயஸ்

உட்கார்த்து வர வேண்டியதுதானே."

முடிந்த வகையில் துள் மழையைக் கொட். டினார். பின்னே என்ன? கார் வாய்க்குவதும் வைத்துக் கொள்வதும் வேகான காரியமா? இந்நில ஜானு வேறு கார் ஒட்ட ஆரம்பித்து விட்டால் சம்பளம் பூராவும் பெட்டுரே லுக்கே போக வேண்டியதுதான்.

ஆனால் ஜானு விடாப்பிடியாகி விட் டான். "நான் ராணியோ, மற்றியோர் கண்டிப்பாய் கார் ஒட்டக் கற்றுக் கொண்டே ஆக வேண்டும். இதனால் செலவும், தேர லும் எல்லவையு மிச்சப்படும் தெரியுமா? யுரைலரை நிறுத்தி விடலாம். கடை, கண் ணிக்கு உங்களைத் தொத்தரவுபடுத்தாமல் நானே போய் வரலாம். பசங்களை ஸ்கூல் கொண்டு விட்டு அழைத்து வரலாம். எனக் கும் போர் அடிக்காமல் இருக்கும்."

ஜானுவின் எந்த ஒரு காரியமும் பக்கத்து

இரவு முழுவதும் ஜானுவுக்குக் காரி வேயே உலகம் கற்றுக் காலியியாகக் கண்டி. சர்க்கென்று பிரேக் போடும் அழகு, டக் கென்று திரும்பும் ஸ்காலும் கண்டிவேயே இருந்து பட்டு விரும் போல் இருந்தது.

சனிக் கிழமை காலை. பக்கத்து வீட்டு கார் இளம்பும் சப்தம். ஜானு மனதுக்குள் எண்ணிக்கொண்டான். எண்ணி பின்னந்து தான். இதற்கு மேலே நானும் ஜம்முன்னு ஒட்ட மாட்டேனா? புரீ. புரீ என்று சப்தம் இளம்பி கற்பகம் வேண்டுமென்றே தன்னை மட்டிப்படுத்துவதாக ஜானுவுக்குத் தோன் றிற்று.

தலையை தன்கு வாரி ஒரு பிளாட் டெய்ல். உதட்டில் ஸ்திர விப்பல்டிக். முதல் தான் அவசரமாக வாய்விட தரிதார். கண் ணில் கூலியினால். ஜானு கார் ஒட்டுவதற் கான பத்தாலொரு தயாரானான்.

பார்க்க சமீக்களில்லை இராமநாதனுக்கு.
 "இதெல்லாம் எதுக்கு ஜாஜு, உன்னைப்
 போட்டு கஷ்டப்படுத்திக் கொடு."

"தங்க கம்பா இருங்க. எனக்கே என்னை
 அடையாளம் தெரியலை, என்னை விட
 விழி எல்லாம் அமாக்கனறாய் போகுது.
 எனக்கென்ன அப்படி கவசாயிருந்து."

"எனது வீக்கலா எடுத்துப் போய் கத்துக்
 கொடுமே."





“எதுக்கு? நம்ப ரோடு விசாலமா இருக்கு. எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. இங்கேயே கத்துக்கலாம்.”

தன் தொழிலை பார்த்த வேண்டும் என்ற கவலை ஜாணுவுக்கு.

டிஸ்ட்ரிக்ட் ஸ்டேஷன் ஜாணுவை உட்கார வைத்து விட்டது. ஆக்ஸிஜனேட்டர், ப்ரேக் என் காரின் பாகங்கள்ளை விசைக்க ஆரம்பித்தார் இராமநாதன்.

“இதெல்லாம் எதைக்குத் தெரியாதா, எத்தனை வசூலுமா உங்க பக்கத்தில் உட்கார்ந்து வரேன். பேசிப் பேசியே நேர்ந்ததை விளக்கா தீங்கொ.”

“சரி. காளா ஸ்டாப்ட் செம்.”

வண்டி இளம்பியவுடன் ஜாணுவுக்கு உடம்பெல்லாம் சிலிரி எழுந்தது. ஊன் இரண்டும் பலம் இல்லாதது போல் இருந்தது. ஓரத்தில் உள்ள மரம் வீடுகள் எல்லாம் காரின் முன்னே வந்து நிற்பது போல் இருந்தது. வேகமாக வந்து நிறுங்கிய ஆட்டோ முதல் தன் மேல் ஓடுவது போல் இருந்தது.

“ஜாணு ப்ரேக் ப்ரேக் போடு.”

“ப்ரேக் எங்கேயிருக்கு ஏங்க இந்த வண்டி மில் ப்ரேக் வைக்க மறந்துட்டாங்களா?”

“இம்மம்...” முன்னே வந்த ஆட்டோ மீது வேகமாக ஓட்டி நின்றது வண்டி.

இறங்கிய ஆட்டோ டிரைவர் இராமநாதனை முறைத்தார். “ஏம்பப்பா, அந்த பாப்பாக்குத்தான் ஓட்டத் தெரியாது. நீயாவது டிரைவிக் இல்லாத இடமாப் போய் சொல்லிக் கொடுக்கக் கூடாது? அதிஷ்ட வேண்டாம். கூலிமாஸம், கொடா புட்டி. ஒவ்வாரு யார் பதில் சொல்றது?”

வேகமாக வந்த அச்சனைகளை சமாளிக்க முடியாத இராமநாதன் இருதூற்றைப்பது சூபாயை அழுது வந்தார்.

“உங்களுக்குப் பொறுணாவையத் சொல்கிக் கொடுக்கத் துப்பிலலை. இருதூற்றைப்பது சூபாய் வேறு தண்டம். தானையிலிருந்து நான் நம் டிரைவர்கிட்டே கற்றுக் கொள்கிறேன். அப்படியே வைசெளகம் வாங்கிடுவேன்.”

ஜாணு கார் படிப்புக்காக செல்லிய இராமநாதன் ஆட்டோவிலும் பள்ளிலும் காரியாலயம் சென்று வந்தார்.

இந்த சில வாரங்களில் இராமநாதன் செமிப்பி நள்ளு கூலிக்கு ஜாணுவின் கார் ஓட்டும் பதிலியினால் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்துத் தெரு கம்பவுண்ட் கவர், கால் குறிக்காரி, ஸைக்கிள் ரிப்போர் என் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே சென்றது. சூபாய் தோட்டுக்களை பாங்கிலிருந்து வாங்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஒரளவு ஜாணு பதிலியில் தேர்ச்சி பெற்றான். எதிரிலும் அருகிலும் வந்த வண்டியும் வராத வரை ஜாணுவின் மனம் தன் இரண்டை எண்ணித் தானே பாராட்டிக் கொள்ளும். பெரு தூரத்தில் ஓர் வண்டி சென்றாலும் எல்லோரும் தன்னை வேண்டுமென்றே பழி வாங்குவது போல் தோன்றும.

இப்போதெல்லாம் ஜாணு கார் தொடர் பாக வெக்சர் கூட கொடுக்க ஆர்வமில்லை. டிரைவர்கள் ஊன் விதிகளைப் பற்றியும், பெட்ரோல் செமிப்பைப் பற்றியும், பென்சுலோட்டிங் வகை உள்ள நன்மைகள், நீண்ட கள் என்ற பட்டியல்களைத் தலைப்பில் இரு பக்கத்திலும் தானே வரதாடியும்..

அனைவரும் ஜாணுவிடம் அகப்படாமல் நப்ப முயன்றனர்.

ஒரு நாள் ஜாணு இராமநாதனை அழைத்

தான். "உங்க வகை போய் கொஞ்சம் சாமான் வாங்க வேண்டி இருக்கு. இரண்டு பெருமா போய் வாங்கி வரலாம்."

"ஸ்ரீரத்தி வண்டி எடு..."

"ஸ்ரீரத்தி எங்கிரு எங்கிரு ஒட்டத் தெரியாதா?"

"ஐயோ இது பிஸி ஸ்டீம், யூராயிக் அரிசி இங்கும், உண்கெண்டி சிறிதம்..."

"என்கெண்டி சிறிதம், முத்தா தான் ஆண்டாள் மாமி கூட அடுத்து போய்ட்டா. உங்களுக்குத்தான் என் பேசிய தம்பிக்கை இல்லை."

ஐயாவும் இராமநாதனும் கிளம்ப, எதிரே வந்த கற்பகத்தைப் பார்த்த ஐயாவும் ஐயம் சாபம் ஆகிறது. கற்பகத்தை இழுத்து வைத்துப் பேசினான் ஐயா.

"இந்தக் காரி ஒட்டக் கற்றுக் கொண்டது தப்பா போயிருந்து. வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு போய் லிட்டு ஊ என்று எல்லா வேலைகளையும் இவர் என் கைவிரலில் போட்டு விடுகிறார். விருத்தாளி கூட உங்களுக்குத் தான் வண்டி ஒட்டத் தெரியுமே! பீச்சுக் கா. ஸ்டைக் கா என்று உரிசை எடுக்கிறார்கள்" என ஐயாவி் பேசிக் கொண்டே செல்வ இராமநாதன் முறித்தார். புன்னகையுடன் கற்பகம் வெட்டுக் கொண்டிருந்தவன். "சரி மாமி... உங்களுக்கு நாளிவாசக பரவம். இளம்பூங்கோ" என்றான். ஐயா பிரமாதமாகக் காரில் ஏறி ஸ்டார்ட் செய்தான்.

சரி... காரி... கர் வண்டி ஸ்டார்ட் ஆகாமல் குறுக்கித் துண்டித் தின்றது.

"சே... எல்லாம் உங்க கைவிரல்தான். இளம்பூங்கோதே அபசகுனம் மாநிலி வேண்டாம் ஐயா... வேண்டாம் ஐயாவாறு அபசகுனம் உட..."

"ஓ... கர்...க்குடி... கர்... வண்டி தந்தித் தந்தி நகர்ந்து நின்றது. கற்பகத்தின் புன்னகை இன்னும் மாறவில்லை.

ஐயாவிற்குக் கற்பகத்தின் முன்னால் அசுர வுறித்தது. வேலமாக ஆகியேண்டை கற்பகத்தின்...

"ஐயாம்..." அப்படித்தான்... இன்னும் கொஞ்சம் வேலமாக ஆகியேண்டை கொடு... கரெக்ட்... அப்படி வேதான்" என்று வக்க

மனித்தார் இராமநாதன்.

தோடு முன்ன வகை பருத்திய காரி பிறகு சிறித் கொண்டு சென்றது.

"ஐயா... மெதுவா... ஐயோ கைவிரல் காரன்... போச்சு, போச்சு கொஞ்சம் வெட்டி வர... ஆ... ஆ..." என உரிசைக் கைவிரல் பிடித்துக் கொண்டு கதறினார் இராமநாதன்.

வண்டியின் தாறுமாறான போக்கைக் கண்ட மற்றவண்டிகள் எல்லாம் ஒதுங்கியே சென்றன. எவ்வோரும் தக்கன எட்டி எட்டிப் பார்த்ததால் ஐயாவிற்கு ஒரே பெருமீதம். "போய்மான காரி ஒட்டி போனால் போதுமே. முறைக்க முறைக்க பார்ப்பாக வேன்."

இராமநாதன் மனத்தில் இராமநாதன் ஸ்ரீத்துக் கொண்டே வந்தார்.

கார் மேம்பாவுத்தின் சென்றது. தெரிசல் அடிமாரைதால் வண்டிகள் மெதுவாக ஊர்ந்தன. ஐயாவால் அருகொருக்க முடிய வில்லை. வண்டி சிறி இறங்குவது போல் தெரிந்தது.

"என்னை... எனக்கு ரொம்ப பயமா இருக்கு..." ஐயா வீதிட...

இராமநாதன் காரின் ஐக்கால் வறியாக வெளியே தொங்கி, கைகளால் காணர் 'மடார் மடார்' எனத் தட்டி ஒலி எழுப்பி "இந்தாப்பர் அம்பாவிடர் கொஞ்சம் தள்ளிப் போங்க. அய்யா ஆட்டோ சிக்கிரம் தகு... தகு..." என கைக் இயலாத குறைவாகக் கதறினார்.

"சாவு திராக்கி. பூட்டுவசொல்லிக்கிது கதறினார்."

"வாரீசர் அவன் கூட வரந்து, அடிர்ரர அவனா."

எனத் கதறி வந்த வண்டிகள் நிட்டிச் சென்றன. இராமநாதன் இன்னு அபாரதமா கிறைவாகமோ என கதிரைக்கினார்.

சரிவில் வண்டியை ஒட்டி அறிவாத ஐயாவி் கதறினான்.

"தவறு செய்து கண்ணத்தாவின. தீவன் கியவர்க்கை பிடிவர்க்கை. தான் தகர்ந்து கொண்டுபோன."

பின்னால் வந்த வண்டிகளின் ஹாரன் ஒலி காணாத பிளந்தது. இராமநாதனால் தகு தோட்டில் இறங்கி டிரைவரி கட்டுக்கு வு ருடிவர்க்கை. ஒரு வறியாக அவன் மேல் சாய்ந்து கடியசிக் பிரேக் எல்லாவற்றையும் சமாளித்து வண்டியை நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார். மற்றவர்களின் அடி கைவிரல்குத்து தப்பினார்கள், இராமநாதன் வேலமாக வண்டியை ஒட்டிச் சென்றார். ஸ்ரீரத்திவாசகாத குறைவாகத் தள்ளி அமர்த்திருத்த ஐயா சென்னான்.

"என்கெண்டி தவையெழுத்து. தீவம் இருக்கும் போது. தான் இனிமேல் ராணி மாநிலியே உட்கார்ந்து வரின்."

இராமநாதன் டம் நிம்மதிப் பெருமூச்சு...



சென்ற கருடப் பக்கிச் சீருடை வளின் திறம் கொண்டு விட்டதால் புதுச் சீருடை வாங்கிக் கொடுக்கும்படி மகன் அடம் பிடித்தான். மகனின் சீருடைப் பாவாடைவையுடையதுமாதம் பிரிந்து, பிரிந்த துணிவைத் திருப்பி வைத்துப் பாவாடைவாகத் தடுத்தேன். உன் பக்கத் துணி திறம் மாறாது இருப்பதால் புதுப் பாவாடை போன்று இருந்தது.



LIBERTY Rango

பாலியெஸ்டர் பாலியெஸ்டர் - கட்டன் கட்டன் கோவைகள்
கலிபோர்னியா கலிபோர்னியா - கலிபோர்னியா கலிபோர்னியா

பாலியெஸ்டர் பாலியெஸ்டர் - கட்டன் கட்டன் கோவைகள்
கலிபோர்னியா கலிபோர்னியா - கலிபோர்னியா கலிபோர்னியா

இதோ மலரம்மா வந்துவிட்டேன். ஸ்கூல் எல்லாம் நிறந்தாச்சு இல்லையா? ரொம்ப மும்முரமாப் படிக்கிறதில் இறங்கி இருப்பீங்க.

* உங்க பை, டிரஸ், லஞ்ச் கூடை, புத்தகங்கள் எல்லாம் புதிதாக இருக்கும்.

* நோட்புக், புத்தகங்கள் எல்லாம் அட்டை போடப்பட்டு பளபள வென்று இருக்கும்.

* முதலில் பார்த்துப் பார்த்து ஜாக் கிரையா எல்லாத்தையும் கையாளுவீங்க. இல்லையா?

இரண்டு மாதங்கள் போகட்டும். டிரஸ், லஞ்ச் கூடை அழுக்கு. நோட்டு, புக்ஸோட அட்டையெல்லாம் போய் தாறுமாறா இருக்கும்.

புதிதாக இருக்கிற எதையுமே நாம கொஞ்ச நாளைக்கு ஜாக் கிரையாத் தான் வச்சுப்போம். போகப் போக அலட்சியம் ஆகிடும்.

அதே மாதிரிதான் கொஞ்ச நாளைக்கு அன்று அன்று பாடத்தை அன்று அன்றே படிப்பீங்க. அப்புறமா சேர்ந்து போயிடும். டெஸ்ட் வைக்கிறதுக்கு முன்னாடி விழுந்து விழுந்து படிப்பீங்க.

நான் சொல்றேன். இதையெல்லாம் நீங்க திருத்திக்கணும். எப்பவும் ஒரே மாதிரி இருக்கணும். வாங்கின முதல் நான் புத்தகம் எவ்வளவு அழகா இருக்கும்? அதே போல வருடக் கடைசி

வரை வச்சிருந்தா எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்?

குட் பாய்!

குட் கேள்!

அப்படின்னு எல்லோரும் பாராட்டுவாங்க. அவங்க பாராட்டினா நமக்கும் ரொம்ப உற்சாகமா இருக்கும். இன்னும் சந்தோஷமாப் படிப்போம். நிறைய மரர்க்குகள் வாங்குவோம்.

நம்முடையதோற்றம் பளிச்சுன்னு இருக்கணும். இப்போ பாருங்க. அழகா யூனிபார்ம் போட்டுக்கிட்டு புக்ஸ் எல்லாம் 'நீட்' டா எடுத்துக்கிட்டு போனா நமக்கே ஒரு சந்தோஷம் மனசுக்குள் வரும். அதுவே அழுக்கா டிரஸ் இருந்தா. ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை வரும். அதனால எரிச்சல், கோபம் வரும். அதனால சரியாகவே படிக்க மாட்டோம்.

அதேபோல அன்றன்றைக்குப் பாடத்தை அவ்நன்றே படிக்கலுங்க. சீக்கிரமாப் படிச்ச முடிச்சட்டாம. வி. பாரிக்கலாமே. அம்மாவும் சந்தோஷப் படுவாங்க.

ஒரு விஷயத்தை ஆவலா எல்லோரும் எதிர்பார்த்துக்கிட்டு இருப்பீங்க! போன மாதம் போட்டி அறிவிச்சீங்களே, ரிசல்ட் என்னாச்சு? அப்படித் தானே? 'விடுமுறையில் நான்...' போட்டியிலே முதல் பரிசு எஸ். சசிதரன் (பெயர்களுர் - 79) எழுதிய கட்டுரைக்குக் கிடைச்சிருக்கு. அதைப் படிக்கலாமா?



இம்மாத வினாக்கள்

வருங்காலத்தில் வினையாட்டுத் துறையில் ஒரு நம்பிக்கை நட்சத்திரமாக விளங்கப் போகிறவன் கணேச குமார். சென்னை கிறித்துவக் கல் லூரிப் பள்ளியில் எட்டாவது படிக்கிறான். இவன் 'ஸ்போர்ட்ஸ் அதாரிடி ஆஃப் இந்தியா' நடத்திய வினையாட்டுப் போட்டிகளில் தேசிய சாதனைகள் பலவற்றை நிகழ்த்தி இருக்கிறான். 100 மீட்டர் ஓட்டத்தில் அவனுடைய சாதனை இப்போது 18.7



விடுமுறையில் நான்...

இந்த முறை பெங்களூரில் விடுமுறையின் போது மறை துலங்கி விட்டது. கிரிக்கெட், பட்டம், கபடி வினையாட முடியவில்லை. கேரம், செஸ், டிரேட் எத்தனை முறை வினையாடுவது? 'போர்' அடித்தது. நாங்கள் களாகப் புதுப்புது வினையாட்டுகளைக் கண்டுபிடித்து வினையாடினோம். அதில் ஒன்றை இங்கே உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

ஒரே அளவு முப்பது வெள்ளைக் காகிதத் துண்டுகளைக் கிழித்துக் கொள்ளுங்கள். ஐந்தில் சிங்கம் என்று எழுதிக் கொள்ளுங்கள். ஐந்தில் புலி என்று எழுதுங்கள். இதே போல் ஐந்து. ஐந்து துண்டுகளில் ஆடு, புல், கூண்டு, வெள்ளம் என்று எழுதிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு துண்டையும் நாலாக வெண்பூதம் மடியுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒரு தட்டில் போடுங்கள். இந்த வினையாட்டை 3 அல்லது 5 பேர் வினையாடலாம். ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு சீட்டை எடுத்துப் பிரித்துப் படிக்க வேண்டும்.

நிபந்தனைகள்: சிங்கம் - புலி, புல் இவைகளை ஒன்றும் செய்யாது. ஆட்டைத் தின்று விடும் கூண்டில் அகப்பட்டுக் கொள்ளும். வெள்ளம் இதை அடித்துக் கொண்டு போய் விடும்.

புலி: சிங்கம் போலவே.

ஆடு: புல்லைத் தின்று சிங்கம், புலிக்கு இரையாகும். கூண்டில் அடைபடும். வெள்ளம் இதை அடித்துக் கொண்டு போகும்.

வெள்ளம்: சிங்கம், புலி, ஆடு, கூண்டு, புல் எல்லாவற்றையும் அடித்துக் கொண்டு போய் விடும்.

ஒவ்வொருவர் எடுத்த சிப்ததும் உள்ளது. மற்றவர்களின் சீட்டுகளில் உள்ளவைகளில் எத்தனையை வெலிக்குமோ எடுத்தவருக்கு அத்தனை பாயிண்டுகள். ஒவ்வொரு முறை எடுத்ததும் அவரவர் பாயிண்டுகளை ஒரு



காகிதத்தில் வரிசையாக எழுதி வர வேண்டும். யார் முதலில் முப்பது பாயிண்டுகள் எடுக்கிறாரோ, அவர் ஜெயித்தவர். மீண்டும் புதிதாக வினையாடலாம்.

வினையாடிப் பாருங்கள், கவரசியமாக இருக்கும்.

— எஸ். சசிதரன், பெங்களூர் - 79.

நிறைய பேர் போட்டிக் கட்டுரைகள் எழுத டைம் வேண்டும்னு கேட்டு எழுதியிருக்காங்க. இன்னும் கூட கவந்துக்கலாம். போட்டியைப் பற்றி ஐதன் '90 மங்கையர் மலரில் படியுங்கள்.

செகண்ட்ஸ். எம். ஆர். எஃப். மெடல்களையும் ஓவர் 'ஆல் சாம்பி
நடத்திய 13 வயதினருக்கான போட்டி
களில் கலந்து கொண்டு ஐந்து தங்க
தாள்.

கோட்டை வைத்து வரைந்து பரிக் பெற்ற ஒலியர்கள் யார்?



முதல் பரிக் (பேனாவோடு கூடிய
பென்சில் பாக்கல்) - வந்தனா பாக்க
ல், சென்னை - 102;

இரண்டாம் பரிக் (பேனா) -
எம். சம்பத்துமாரன், கோவம்புத்தூர்.
மூன்றாம் பரிக் (கவர்ப் பென்சில்) -
ஐ. சாங்குமார், திருவல்லிக்கேணி.

இந்த மாதம் — 'குழந்தையும், அம்மாவும்' —

இந்தக் கருத்தை வைத்துப் படம் வரை யுங்கோள்!

• **André Malraux** (1901-1976) was a French philosopher, writer, and politician. He is best known for his book *The Voice of Silence* (1931) and his role in the French Resistance during World War II.

சொங்கவனுகள்

தனது சிறிய வயதில் (14 வகுடங்கள் ஒரு மாதங்கள்) லிம்பிண்டனில் வினைவாடி விடுக்கிறார்.

சாதனைகளுக்காகக் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றவர்கள் பலர். பல துறைகளில் சாதனைகளாகப் பட்டியலவைத்திருக்கிறார் இந்த தூல். எட்டு முறை சாம்பியனாகப் பெருமை பெற்றவர்கள் இருவர்: ஹெலன் வில்ஸ் மூடி, மார்ட்டின்ஸ் நவரதி லோவா. தனியாக (ஒற்றையாக) வினைவாடுவதைத் தவிர இரட்டையர் வினைவாட்டு, ஆணும் பெண்ணும் ஜோடிகளாக வினைவாடுவது லிம்பிண்டனில் உண்டு. அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த எலின்பெத்ரயன் என்பவர் 12 முறை இரட்டையர் போட்டிகளிலும் ஆண் - பெண் ஜோடி சேர்த்து வினைவாடிய 7 போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். 1894 - இல் பிறந்த இவர் முதன் முறையாக 1914 -லிலும் கடைசியாக 1934 -ஆம் வகுடத்திலும் ஜெயித்திருக்கிறார். ஆனால் ஒற்றையர் போட்டி ஒன்றிலும் வெற்றி பெற முடியவில்லை.

கடந்த நூற்றாண்டுகளில் லிம்பிண்டனில் பிரபலமானவர்கள் பலர். அவர்களில் முக்கியமாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டியவர்கள் மாரின் காவலி, மார்க்ரெட் கோர்ட், பிலிப் ஜீன் கிங், ரவான் கூலகாங், கீஸ் இவர்ட், மார்ட்டின்ஸ் நவரதிலோவா, ஸ்டெபிசிராப்.

பெரும் போட்டிகள் நான்கிலும் வென்ற பொழுது மாரின் காவலிக்கு உலகு இது தான். திருமணமான பிறகு திருமதி தூர்மன் என்று பெயர் கொண்ட இவர் 1954 -ஆம் வகுடம் அமெரிக்கப் போட்டியில் கலந்து கொள்வதற்குச் சில நாட்கள் முன்பாகக் குதிரைமீட்டுத்து விழுந்து தன்றாக அடிபட்டுக் கொண்டார். 34 வயதில் தான் 1969 - இல் காலமானார். உருவத்தில் சிறிய இவருக்கு ரசிகர்கள் இட்ட செல்வப் பெயர் குட்டி மோ (Little Mo).

டென்னிஸ் வினைவாட்டில் எவ்வளவு அம்சங்களிலும் பெண்களின் உரிமைகளுக்காகப் போராடியவர் பிலிப் ஜீன் கிங். 1871 - இல் ஒரு வட்டம் டாலர் பணம் சம்பாதித்தார்.

அதற்குமுன் ஒரு பெண்ணிற்கு டென்னிஸில் இவ்வளவு திறைவ வருமானம் கிடைப்பது. பரபரப்பில் எங்கிறார் ஆண் வினைவாட்டுக்காரர் பெண்கள் டென்னிஸ் வினைவாடுவதை நெய்விழுந்த செவ்வாய் நன்றார். இவர் வாயை அடைப்பதற்காகத் தன்னுடன் வினைவாடும்படி அவருக்குச் சவால் வீடுந்தார் பிலிப். செப்டம்பர் 80, 1973 - இல் இந்தப் போட்டி அமெரிக்காவில் டென்னிஸ் மாதிலுத்தில் நூலிஸ்டன்



செவ்வாய் நன்றார்

படத்தைப் பார்த்து



கருத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள் களிப்புறும் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன

இங்கே உள்ள படத்தைப் பாருங்கள். இது வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பாகெட் டில் உள்ள படம். இதைப்பாடி எழுதப்பட்ட 10 வாக்கியங்களை இங்கே கொடுத்திருக்கிறோம். எங்களைப் பொருத்தவரை இவற்றில் ஒன்றுதான் மிகமிகப் பொருத்தமானது. வாக்கியங்களுக்கு எதிராகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கட்டடங்களில் நீ இவ்வாறு குறிப்பிட்டு, மிகமிகப் பொருத்தமானது எது என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அத்துடன், வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஷாம்பூ பயன்படுத்திய, உங்கள் அனுபவத்தை 10 சொற்களுக்கு மேற்படாமல் எழுதுங்கள். எங்களுக்கு கலப்பமான போட்டி!

- ☐ பட்டாக வெடித்தது போல் பரவசம் உண்டானது.
- ☐ பெர்லின் பெருஞ் சுவர் உடைந்த மகிழ்ச்சியோ?
- ☐ எரிமலை வெடித்ததில் அழகு தெரிகிறதே!
- ☐ அடக்கி வைத்த அழகு, வெடித்து வெளிப்படுகிறது.
- ☐ அணுகுண்டு வெடித்தது. அழகு தென்பட்டது.

மகத்தான பரிசுகள்!



முதல் பரிசு:



2-வது பரிசு:



10-3-வது பரிசுகள்:

ஈஸ்பூட், இலாஸ்கூட் கோதுமை
ஒருபைசைக்கு விவசாய சுகவெட் அச்சுறு
ரூ. 2.000/- பெறலாம்.

ஒரு சுகவெட்-கொண்டை ஒளி
அச்சுறு ரூ. 2.000/- பெறலாம்.

100/- ரூ. 1000/- பெறலாம்.

இதைத்தவிர முதல் 100 சரிவரான விவசாய சுகவெட் ஒன்றுக்கும் ஒரு "ஆச்சர்யப் பரிசு" காத்திருக்கிறது.

வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட்:
பட்டை விடப் பயன்படாத கோம்பு. பூரித்து போல்
மென்மையான கோம்பு. அது போகுகின்றபோது பெற்றுப்
புதுப் பொலிவுடனும் புது மனத்துடனும் நிழல்.
வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட்.

விழாநாட்களும் நிபந்தனைகளும்:

1. வெல்வெட் துகழுவதற்குள்ளும் வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் காலை பரிசுமே! ஒன்றை மட்டுமே குறைத்து அனுப்பவேண்டும்.
2. ஒருவர் எத்தனை துகழுவதற்காகவோ வெல்வெட் துகழும் அனுப்பலாம். ஆனால் வெல்வெட் துகழுவதற்குள்ளும் ஒரு வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் காலை பாக்கெட், இலாஸ்கூட் அனுப்பவேண்டும்.
3. 100 சரிவரான கட்டத்தைக் குறிப்பிட்டுவரும் நிலையில், வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் மூலம் எழுதப்படும் வாக்கியத்தின் அடிப்படையில் பரிசை குறிவரத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.
4. அனுப்பப்படும் துகழுவதற்காகவோ வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.
5. வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ ஒரு முதல் பரிசுமே! வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.
6. வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.
7. துகழுவதற்காகவோ அனுப்ப வேண்டிய முதல் பரிசுமே! வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.
8. வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.
9. வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும் அச்சுறு எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட் வெல்வெட் துகழுவதற்காகவோ கட்டப்படும்.

முத்துங்கல்! முடிவு தேதி: ஆகஸ்டு 10, 1990

வெல்வெட் எக் கண்டிஷனர் ஈஸ்பூட்
பயன்படுத்திய என் அனுப்பலம் (15 சொற்களுக்கு
மேற்படாமல்)

பெயர்:

முதலாதி:



வெல்வெட் :
இந்தியா இதுபோல்.
இந்திய பொருள்களையே வாங்குவோம்.

தொழில் தடைபெற்றது. "இந்த துற்றாண்மையின் கீழ் எல்லா வர்களுக்கும் உட்பட்ட இளைப்பாறிப்பதற்கு 30.672 பேர் வந்திருந்தார்கள். இவ்வகை ஒரு டென்சனில் விளைவாட்டைப் பார்ப்பதற்கு வந்த அதிகமான கூட்டம் அதுதான். ஒரு செட்டி கூட்ட இழக்காமல் தன்னைவிட 35 வயது அதிகமான பாரி ரீக்ஸைத் தொற்கடித்து ஆண்டைக்குப் பென்சன் தராததற்காக அல்ல என்று பிச்சி திருபித்தார்.

ஆஸ்திரேலியாவில் சேர்ந்த பவால் கலகால் பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்தவர். 70-80 களில் திரைப்படங்கள் பெற்றவர்கள் இவரட்டும், தவறவிடுவதற்காக டென்சனில் கைதில் பல இரவுகள் போட்டிகளில் நேருக்கு நேர் நின்று விளைவாட்டை இவர்கள் வாழ்க்கையில் சிறந்த தொழில்கள். இவரின் மூம்முறை (1874, 1876, 1981) கிழிசெட்டனில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார். 17 முறை செபி சிவபவால்சுக்குள் 18 முறை சிவபவால்சு வரைவியும் போயிடுகிறார். கிளியன் தகரையில் விளைவாடுவதில் திருப்தி. 1973 முதல் 1979 வரை தொடர்ந்து பல கிளியன் தகரப் போட்டிகளில் 123 மேட்டகளில் வெற்றி பெற்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு. அமெரிக்கப் போட்டியில் 4 தடவை: பிரெஞ்சுப் போட்டியில் 7 தடவை, ஆஸ்திரேலியப் போட்டியில் 2 தடவை வெற்றிபெற்றிருக்கிறார்.

உணர்ச்சிகளை வெளியில் காட்டாமல் அமைதியுடன் விளைவாடும் இவருக்கு டென்சனில் வட்டாரங்களில் "பனிக் கன்னி" என்று ஒரு பெயர் உண்டு. விளைவாட்டில் தொற்றால் ஒருவரையும் பார்த்து மாட்டா.


ஒர் அறங்குள் சென்று உன்னை நாய்ப்பால் போட்டுக் கொண்டு தனிவாகச் சிந்தனை செய்வார். எந்த உடையில் தொற்றாரோ அதை மறுபடியும் அணிவ மாட்டார். அதை வேறு வாகுக்காவது கொடுத்து விடுவார். வெற்றி பெற்ற பொழுது அணிந்த உடைவை மறுபடியும் உடுப்பார். விளைவாடும் நினைதல் தான் தான்கு மனிகள் முன்வதாகச் சாப்பிட்டு விட்டு ஒன்று எடுத்துக் கொள்ளுவார். கைதானத்திற்குப் போகுமுன் வாகுக்கள் அறையில் சிறிது நேரம் இடைவைக் கேட்டு விட்டு அந்த மனோநிலையில் விளைவாடச் செய்வார்.

தான் வாயிட் என்ற டென்சனில் விளைவாட்டுக்காரரை மணந்த இவர் நேரு விவாகரத்துச் செய்தார். மன, மன முறிவுக்குக் காரணம்: தானிற்குக் குழந்தை வேண்டும் என்று ஆகை. விளைவாட்டில் முழு நேரமும் கவனம் செலுத்த விடுமுதிய கிரீஸ்விற்கு அகில இசைவிலை. 1988-இல் கிளியன் ஆண்டி மில் என்பவரை இவர் மணந்த பொழுது திருமணத் தொழிலாக இருந்த தால்வரும் டென்சனில் வீராய்களைகள் (சென்டி டெர்சுடில், கிளிடா கார்டர், பெய்க்காரவர், மார்ட்டினா தவரவிடுவாவா) சென்றவரு: பகடைவிலாக கிழிசெட்டனில் விளைவாடப் போவதாக அறிவித்தார். தொல்விவற்று கைதானத்தை விட்டு வெளிவெறிய பொழுது பலர் கண்ணீர் கருத்தார்கள்.

ஒன்பதாவது முதலையும் வெற்றி பெற்று கிழிசெட்டன் வரலாற்றில் ஒரு சாதனை படைக்க வேண்டும் என்பது மார்ட்டினா

கிழிசெட்டனில் கிழிப்பவர்களுக்கு எல்லாவோ தொல்வைகள் உண்டுதான். ஆனால் இவ்விவாத்தின் சாத்தல் டென்சனில் எழும்பென்மையில் ஒரு எப்பிட தொல்வை யும் அதை அவர் சந்தித்த விதம் சந்தித்திவாசமாகது. இவருக்கு அடுத்த கிழிசெட்டன் வந்த 87 வயதுக்கு முன்பு இருந்த இவ்வு முழுதும் காது செட்டிக்கும் விதத்தில் குதட்டை விட்டுத் தங்குவதால் இவரால் தன் கண்ணில் இவ்வாடுகிற பார்த்தல் பட்டு வதற்காகக் கருதிவாத்தல் அந்தக் கிழிசெட்டன் மீது வழக்குத் தொடுத்தார். 1981-இல் துணைக் கேடு நடுபுர்டெட்டிவிவாடு வந்த குதட்டை விடுவதும் தவறானதே என்று தன் தாய்க்குறிவந்திவாத்தல் இவ்வுர்டெட்டிக்குக் கிளியன் இவ்விவாடுகிற பார்த்தல் கிழிசெட்டன் வேண்டுமென்றும் திரிவாது.

— தி. எம். என்.



உங்கள் வீட்டுப் பெண்மைகள் (கொண்டு பழையவாடு விட்டதா? கவனம் வேண்டாம் பெண்கள்: கடைமில் சென்று கேட்குடன் உன் பெண்கள்: வேறுதான். உடனே அந்தகளை ஆவிதும் தருகிறார்கள். வீரன் கொண்டு அடித்து விடுங்கள். அவ்வகையிலும். கருகிறவர்கள் பெண்மைகளைப் பேசும்மைக் கொண்டு என்னும்தான் கன்னைக் கவரும்.

— விஜயலட்சுமி.



**பகவானுக்கும் பக்தனுக்கும்
பாலமாய் அமைந்தது.**

பூஜைக்கு உகந்தது ஆயர்வேத
வனமூலிகா தூபம் என்று
சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன.

இதிலே தயாரானதுதான்
அம்பிகா ஹெவன் அகர் பத்தி
அம்பிகா தர்பார் பத்தி

42 வகுப்புகளாய்
புகழ் பெற்றது.



அம்பிகா கெமிககல் பிராடக்ட்ஸ்,
அம்பிகா காம்ப்ளக்ஸ்,

32, ஆற்காட் ரோடு, சென்னை - 24. PHONE 427605 422097

விட்டிலிருந்தே மாதம் ரூ.1500 முதல்
ரூ.3000 வரை சம்பாதிக்கலாம்!!

கவரிதாழில் முனைவோருக்கும்
மறுத்த மற்றும் பலகார வகைகள்
தயாரிப்பாளர்களுக்கும் ஒரு வரப்பிரசாதம்!

"சிசல்வின்" மினிமிஸ்

முதலீடு ரூ. 11,000/- தீவிரஞ்

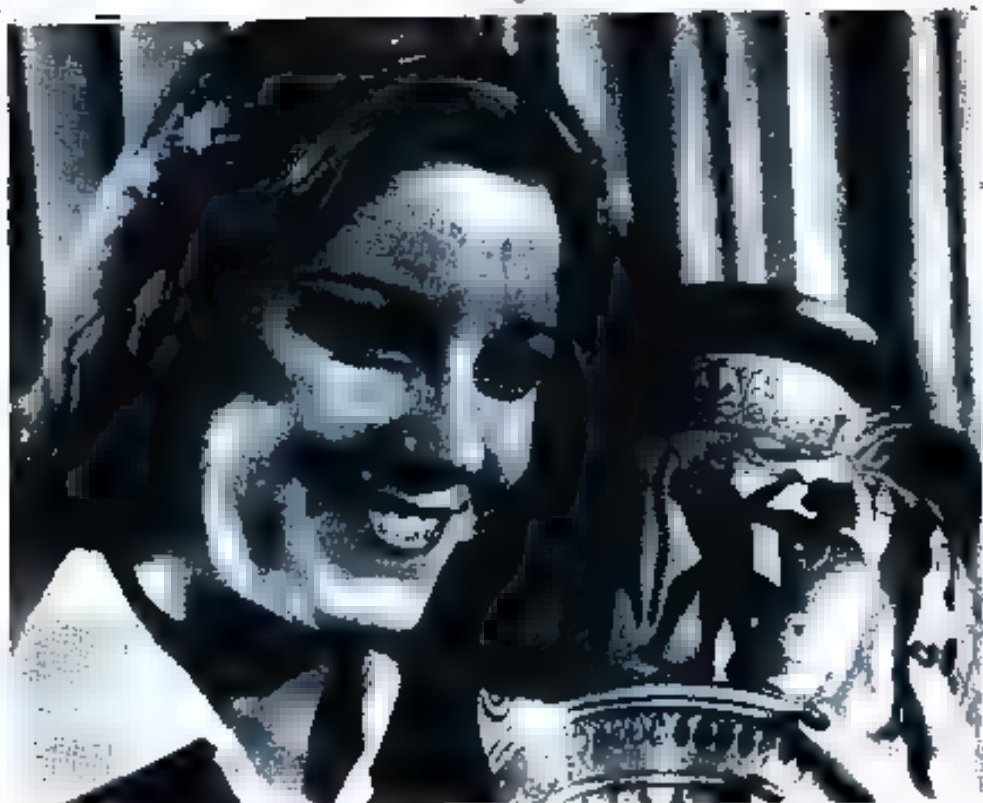
- ஊர் கைத்த பச்சரிசி, சனி, உப்பு, அரிசித்துவகை தாளியங்களுக்கும் அதன் சத்தி போவதும், மணிக்கு 45 முதல் 60 மிஸா வரை குடவசகம் அளவுக்குத் தரக்கூடியது.
- வீட்டு கிச்சனாத்திம் இயங்க வசிலது.
- ஒரு மாதம் கிஷ்டுக்குத் தேவைவராத இடவசதி போதுமானது.



ஸ்ரீ வஸகா இன்ஜினியரிங் ஒர்க்ஸ்

16, 25/251 நகர், வெங்கடபுரம், ஸாபகா மடாப அருகில், சென்னை - 641 025. ஃ 74263

தமிழ்நாடு விஜா தொழில் வளாக்கிக் கழகத்திலும் (NCC) அங்கீகாரம் பெற்றது



வின் லட்சியம். ஆண்களைப் போன்று பலத்த சக்தியுடன் விளையாடுகிறார் இவர். இவருக்கு டென்னிஸ் ஆசிரியர் பில்லி ஜீன் கிங். 1978, 1979 வருடங்களிலும் பிறகு தொடர்ந்து 1982 - விரிந்து 1987 வரையிலும் விம்பிள்டன் சாம்பியனாக இருந்திருக்கிறார். 1986 - இல் இவர் சம்பாதித்த பணம் குத்துச் சண்டையில் முகம்மது அலி சம்பாதித்ததற்குச் சமமாக இருந்தது.

செக் கோஸ்டோவா கியாவைச் சேர்ந்த இவர் இப்பொழுது அமெரிக்கப் பிராந்த. சென்ற ருறை அதிகம் ஓடியாடி விளையாட முடியாமல் தோற்றார். டென்னிஸ் விளையாட்டில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கிறவர்கள். கிறவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். இப்பொழுது அவருக்கு வயது 34. சென்ற வருடமும் அதற்கு முத்திய வருடமும் ஸ்டெஃபிராபிடம் தோற்ற பிறகு சிறிது நேரம் நாகரகாலியில் உட்கார்ந்து அழுதார். விளையாட்டில் கண்குப்படிச் செவல்படும் இவருக்குக் 'கம்ப்யூட்டர்' என்ற பெயர் உண்டு.

இன்று இளையவற்ற வீராங்கனையாகக் கருதப்படும் ஸ்டெஃபிராப் 1988 - இல் விம்பிள்டனில் வெற்றி பெற்ற பொழுது பிரெஞ்சுப் போட்டியில் எதிர்பாராத விதமாகத் தோற்றுப் போனார். காரணம், எதையோ சாப்பிட்டுவிட்டு அதனால்

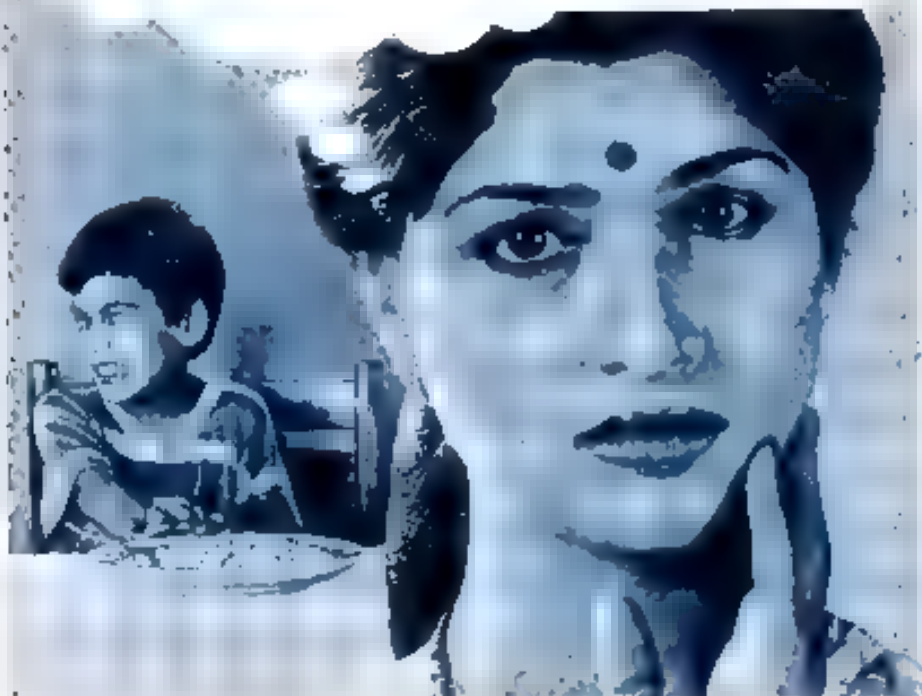
விளைந்த வயிற்றுக் கோளாறு. 21 வயது நிரம்பிய இவர் நாலு வயதிலிருந்தே டென்னிஸ் விளையாடக் கற்றுக் கொண்டார். அப்பொழுது இவர் தந்தை பீட்டர் இவருக்காக ஒரு சிறியமட்டையைக் கொடுத்தார். விளையாடும் பொழுது அப்பாவும் மைதானத்தில் இருக்க வேண்டும்.

எட்டு வருடங்களாகப் போட்டிகளில் பங்கு பெறுகிறார். ஸ்டீன்கை (Forehand) விளையாட்டில் நிபுணர். அம்பலர் கட்டுடன் சண்டை போடாமல் எந்த விதமான இக்கட்டான நிலைமையிலும் அமைதியாக இருப்பார். போன வருடம் டென்னிஸ் விளையாட்டில் திறையச் சம்பாதித்தவர் இவர். (2,48,621 டாலர்கள் - ரூபாய் நூற்பது லட்சத்திற்கு மேல்!) அவில உலகப் பெண்கள் டென்னிஸ் அலோஸிபேஷனின் கணிப்புப்படி இவர் நான் இன்று உலகில் முதல் சாம்பியன். இந்த வருடமும் விம்பிள்டனில் வெற்றி பெறுவார் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

நம் நாட்டு ஆண்கள் பலர் விம்பிள்டனில் இறுதி வெற்றி பெறாவிட்டாலும் நன்றாக ஆடிப் பெயர் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் ஒருவரும் விளையாடியதில்லை. அடுத்த நூற்றாண்டிலாவது இந்த திணைமையுமே என்று எதிர்பார்க்கலாமா?

— சங்கராபரணன்.

சாப்பிட எதுவுமே வேண்டாமென்றால்
சரிவர அவன் வளர்வது எப்படி?



ஆம், சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின்
வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

மேலுள்ள அளவு அட்டம் சிலை, காய்க்காய் குழந்தையின் வளர்ச்சி மந்தப்படுத்த
கூடுதல் அளவுக்கு அதிகமாக உயிரணை வேண்டுமே இதில் அளவு கவனிக்கலாம்
தேயிற்றது முதல் பால் முதல் (25%) அ. கலிசனாது
அதன் 22 இதில் அதிகப்படுத்தலாம் அட்டம்
சத்தும் குழந்தையின் உயிர், நலத்தையும் உணர்
தரும் அளவு கவனத்தோடு அ. கலிசனாது

புதிய

**காம்ப்ளான்
மேங்கோ**



கீதையுத் தட்டும் சப்தம் தொடர்ந்து கேட்டுக் கொண்டே இருந்தது. அத்தனை சரண்கள் 'சரணயா சரணயா' என்று மெல்லத் தெய்தது நெகிழ்வடைந்ததை உணர்ந்தான் சரணயா. வெட்டுக்கமரிலிட்டது. ஏதோ வென்று பயந்து அத்தனை பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களின் கூப்பிட்டுவிட்டுக் கூடாது என்று குந்தது. பரபரவென எழுந்து கதவைத் திறந்தான்.

"என்னாக்க சரணயா... செ சா க மி ல் லையா..."

"ஒண்ணுமில்லே அத்தை."
"அப்புறம் சத்திரகுமார் ஏதாக்கம் திட்டிட்டானா..."

"இல்லத்தே."
"அப்புறம்? அவன் கூட ஆபீஸ் போதுப்போ உம்முன்னு போனான்..."
"கொஞ்சம் தலைவலி. தூக்கம் பேர்ட்டா செரியாவிரும்..." கதவுக்குச் சற்று தன்னி மாயனார் நின்றிருந்தார். சரணயா அவரைப் பார்த்துத் தலைகுனிந்தான். அவர் கலவரப்பட்டிருந்தது தெரிந்தது.

"கொஞ்ச நேரம் தூங்குறேன் அத்தை."
கட்டிலில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டான். அவன் மீதே அவளுக்கு எரிச்சலாக இருந்தது. காலையில் சத்திரகுமாரிடம் சரியாய் முகம் கொடுத்துப் பேசவில்லை அவன். அவனும் ஒன்பதாண்டும் சொல்லாமல் விளம்பிவிட்டான்.

காலண்டரில் மாதத் தாள்களை திரும்பத் திரும்ப புரட்டியபடி இருந்தான் சரணயா. இரண்டு மாதம் கடந்து மூன்றாவது மாதத்தில் பத்து நாட்கள் ஆகிவிருந்தன. மாதத் தாள்கள் தொடரத் தொடர் பயமாய் இருந்தது. வாய்விட்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது. உதடு பிதுங்கி அழுதையைக் கட்டுப் படுத்திக் கொண்டான்.

அவளுக்கு மாதவிலக்கு சற்று தாமதமாகவே எப்போதும் திகழும். அவளின்

உடல் பலவீனம் ஒரு காரணம். தாமதமாகிற போதெல்லாம் மெல்ல மெல்ல பயம் கிளம்பும். விகவரூபம் எடுக்கும். வயிற்றில் சுமப்பதும். பெறுவதும் இம்சைதான் என்ற எண்ணம் மேலொங்கும். இம்முறை தாமதம் நீண்டு விட்டது. பயமளித்தது.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் மாதவிலக்கு நஞ்சும் தாமதம் ஆவதைப் போல் இம்சை எதுமிராது என நினைத்தான் சரணயா. "மொதல் கர்ப்பமுன்னா பரவாலில்லே, சந்தோஷமிருக்கும். தாய்மை முழுமையாகற ஒரு அனுபவம் என்று நிறைவு இருக்கும். அதுக்கப்புறம்ன்னா சாயத்தான்."

அவளின் முதல் கர்ப்பத்தைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டான். பிறகுக்குச் சொல்லாமல் அதை மறைத்து மறைத்து தன் அம்மாவிற்குக் கூடித் எழுதுகையில் சொன்னான்.

"எதுக்கு மறைச்சே... எங்கிட்ட கூட... தாமதமானதும் கன்பாண்டுதானே."
"மறச்சது உறுத்தலா இருக்கு. ஆனா எங்கம்மாடிட்டதா மொதல் மொதல்லா சொல்லணும்ன்னு ஒரு ஸ்வராக்கம் போல மனசிலே வெச்சிட்டிருத்தேன். அத்தனை கேட்டப்போ எல்லா மறைச்சு திகச்சேன். எங்கம்மா என்னைப் பெத்தப்போ, அப்புறம் சீக்கிரம் எங்கப்பா, செத்து போனப்போ, பின்னாலே என்னை வளர்க்கக் கஷ்டப்பட்டதை யெல்லாம் அழுதுழுது சொல்லாங்க. வறுமையிலும் தான் ஆரோக்கியமாத தான் வளர்ந்தேன். என் கல்யாண விஷயத்திலியும் கஷ்டம் கொறையிலே. அதெல்லாம் நெனச்சு தானும் பல நாள் அழுதிருக்கேன். வயித்திலே கரு உண்டானதினிருந்து உங்களைப் பத்தினை நெனைவோட எங்கம்மா நெனைவும் சாண்வதமா இருக்கு."

சரணயாவின் முதல் குழந்தையைப் பார்க்க

சாங்கடங்களும் நீக்கோஷங்களும்

-சுப்ரபாரதிமணியன்

அவரின் அம்மா இருக்கவில்லை. அவர் அம்மாவின் பெயரை முதல் பெண் குழந்தைக்கு வைக்க வேண்டும் என்று சரண்பா சொன்ன போது புகுந்த வீட்டில் முகச் சுளிப்பு இருந்தது. வைக்கவில்லை. அம்மாவின் ஸ்பாகம் வசூலிப்போகெல்லாம் குழந்தையைக் கட்டிக் கொண்டு அழுவான் சரண்பா.

இரண்டாவது ஆண் குழந்தை வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்தான். மூன்று வசூலு இடைவெளி நல்லது என்றார்கள். நவீன தார்கள். அப்படியே மூன்றரை வசூலும் கழித்து கற்பனாற்றப்போது ஆண்தான் என்றார்கள். ஜோசியம் ஆம் என்றது. கோவில் பூ ஆண் என்றது. ஆசிரிவித்தவர்கள் ஆண் என்றார்கள். மனத்தில் ராகங்கள், மகான் களின் பெயர்களைக் கொண்டு வந்து

பெயரையும் ஆண் குழந்தைக்கென்று தெரிவு செய்திருத்தான்.

பிரசவ நினங்கள் கடக்கவே சிசேரியன் என்றார்கள். "ஆண் குழந்தைக்காக சிசேரியன் செய்த தவார்" என்றான் சரண்பா. சிசேரியன் முடித்து மூன்று மணி நேர மயக் கத்திற்குப் பின் கண்களைத் திறந்தான். காற்றை இருத்தான். வயிற்றில் கடும் வலி. "பொண்ணு" என்றான் நீஸ். ஓவென்று தலையணைகளைக் கயலிக் கொண்டான். "பொய்... பொய்..." என்றான்.

"நிஜம்தான்... தாங்க எதுக்கு பொய் சொல்லணும். பொட்டச்சிதான்..."

சரண்பாவிற்கு "பொட்டச்சி" என்ற வார்த்தை எப்போதும் எரிச்சலும், கோபமும் தாக்கடியது. அச்சொல்லை கேட்ட பின் எதிரிகளையால் அப்படிச் சொல்பவர்களின் மேல் சண்டை சிடிருக்கிறான். இப்போது சண்டை சிடி விசுவப்பயில்லை. அப்போ எவ்வு அகற வேண்டும் என்று தான் இருந்தது. "கொழந்தை பொறுத்து பஸ் மணி நேரமாகக். அழுளக் சந்திரே வரவில்லை" என்றான் சித்தி. "எல்லாத்துக்



கும் சேத்துதா அவங்கம்மாடே அழறாக்
களை."

வதவல் வலி, பித்த வதவலி இப்பை
கலி என்று நாட்கள் தொடர்ந்த போது
கூடக் இப்பத்தைப் சபித்திருந்தான். ஆனால்
மெய்ல நடமாட ஆரம்பித்து விட்டு வேலை
களைப் பார்த்து குழந்தைகளின் உலகத்தில்
இருந்த போது பெண் குழந்தைகள் என்ற
நாழ்வும் குறைத்து போயிற்று.

ஆண் குழந்தைபோன்று வேண்டும் என்
றார்கள் புகுந்த விட்டிக். குடும்பக் கட்டுப்
பாடு ஆபரேஷன் ஆண் குழந்தைக்குப் பிள்

என்றார்கள். சரண்பா ஆபரேஷன் பற்றி
வலிவறுத்தினை போதெல்லாம் சத்திரகுமாரே
முதலில் அவனின் கேள்விகளைத் தடுத்தவன்.

"நாம படிச்சவங்க. இந்தக் காலத்திலே
பாங்குமே பொண்ணுங்கனும் ஒண்ணுதான்.
துவநாகரிகம் படிச்சவங்களை தினாற வைக்
கும். பொண்ணுங்களுக்காகக் கட்டுப் பாட்டு
அத்தத் தினாறல் இருக்காது. பொண்ணு
களை வளர்த்து அவங்க பாதுகாப்பிலே
இருக்கற அனுபவம் துக்கிடுக்கா" டும்."

அப்பறம் கடைசி காலத்தில முதிபேரர்
இல்லத்துக்கும். சரப்பாட்டுக்குப் அளவ
யனும.

"ஆம்பகப் பசங்களை பெத்தவங்க
குக்கு ஸ்ட்டும் அது வர்றதில்லேயென்றது
என்ன உத்திரவாந்தம்..."



பதில் விடைக்காத மேன்வி வந்தாலும் சத்திர குமார் உடன்படவில்லை.

இரவுகள் சங்கடமளித்தன. தவிர்க்க இயலாதிருந்தன. சத்திரகுமாரின் எக்கணத்திலும் பயம் இருந்தது. சில வருஷ இடைவெளியாகிய வேண்டும். கர்ப்பம் தவிர்க்க வேண்டும். இடைவெளி விட்டு கர்ப்பம் ஆகிற போது மகனாகிய மூலம் ஆணை, பெண்ணா என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பெண்ணென்றால் கலவத்து விட வேண்டும். ஆண் என்றால் பிரசவித்து பிள்ளை குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றிருந்தான்.

தாமதமானபோது திகைப்பமடைந்து பதில் பாயிருந்தது. கலவத்துவிடு என்ற குரல்கள் அவனின் காதுகளில் தொடர்ந்து கேட்டன. தாயுடு கடைத் தெருவில். ஆபிரேஷன் இன்றி மருத்து மூலம் ஒரு கலவப்புப் பற்றினை போஸ்டர்களை அங்குப்போது அவன் பார்த்திருக்கிறான். அதைப் பார்த்த சமீப தாது தானாய் தாயுடு கடைத் தெருவிற்குப் போய் வந்தான். காணவில்லை. புதிதுபுதிதாய்போஸ்டர்கள். இரவில் ஒட்டப் படும் போஸ்டர்கள் மெல் விழுந்தாலை வில் புது போஸ்டர்கள். வெட்கத்தை விட்டு அந்த கைவங்கம் பற்றி விசாரிக்க வேண்டும். நினைக்க நினைக்க அழகையாக இருந்தது ஏரண்பாரிற்று.

எங்குள்ளோர் ஐக்கிரகையாக இருந்துப் ஏற்பட்டுவிட்டது. அந்தத் தருணங்களைச் சபித்தான். கண்களையும் சபித்தான். கைக் குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதமே ஆகியிருந்தது. சத்திர குமாரிடம் இந்தத் தாமதம் பற்றிச் சொல்ல வில்லை. நெற்று கட அவனிடம் எடுத்ததற்கெல்லாம் எடுத்து விழுந்தான். என்னார்க்க என்று அவன் பதறினான்.

தொடர்ந்து கைக் குழந்தைக்கு பாஸ் கொடுப்பதால் ஏனோ மார்பு வலி வந்திருந்தது. கைகள் பிசுத்து வேதனைவந்திருந்தது. கால் வலி தீர் இரவில் கொண்டு கஷ்டப்படுத்தியது. இதெல்லாம் குறைந்து விட்டது இப்போது. அவன் எரிந்து விழுங்கலையும். சோர்வாகிய போவதையும் கவனித்த சத்திர குமார் பற்றி என்ன என்று கேட்ட போதெல்லாம் எதுவுமில்லையென்றான்.

"என்னாலே முடியவில்லை... உங்க மேன் விடக்கு பதில் சொல்லக்கூட முடியாது..." என்று சொல்லி அழுதான். சத்திரகுமார் அதிர்ச்சியடைந்தான். பெரிய பெண் அவனின் கோபத்தைப் பார்த்து விலகிப் போனது. பாட்டியிடம் அதிகமைய் ஒட்டிக் கொண்டது. மாமனார், "என்னார்க்க சொந்த ஊர் போகணும்ன்னா போயிட்டு வா" என்றார்.

அம்மா இந்தப் பிரேம அண்ணன் விடுகூட அத்தியமாயிவிட்டது. பண்டுகள் திண்கள் தவிர அங்கு போவது சங்கடமளித்தது அவருக்கு. இவையொரு பிரசவத்திற்கென்று போய் திறக் முடியாது. வெட்கம் பிடுங்கும். மரீகாதை குறையும். அதுவும் பெண்ணாக இருந்தால் தற்கொலையுக்குப் போய்விடலாம் என்று மனப்பிரசாரத்தினால் திருந்தான். அப்படி நினைப்பதை வெறுத்தாலும், நினைக்காமல் இருக்க முடியாதிருந்தது.

சாத்தியிருந்த கதவு மெல்ல நிறத்தது. முதல் பெண் கவாதி நின்றிருந்தான். திரைகள் மெல்ல விலக்கி அம்மாவைப் பார்த்தான்.

"வா..." என்றால் ஏதெனயா.

"வரமாட்டே போ..."

"எதுக்கு..."

"எதுக்குக் கதவு சாத்திட்டே. எதுக்கு



டாடி கிட்ட சண்டை போட்டே... பாட்டிக்குக் கஷ்டமா இருக்கு..."

ஸ்வாதினய நெருங்கி கைகளில் எடுத்துக் கொண்டாள்.

"ஒட்டிப் புடிவல்லவம்மா அதுதான்..."

"டாக்டர் கிட்ட போ அம்மா... எதுக்கு டாடினயவும், பாட்டினயவும் கஷ்டப்படுத்தறே."

"சாரின்று மன்னிப்பு கேக்கறேன், சார் ஸ்வாதி..."

"உம்..."

"பாட்டி கிட்ட போய் சாரின்று சொல்லு. சாயங்காலம் உங்கப்பா வந்தப்பிறகு டாக்டர் கிட்ட போவாருன்னு சொல்லு..."

பெண் ஓய்வொரு காலாய் மரத்தி ழுதித்து ஏதோ விண்ணாட்டைத் தொடர் வது போல் எண்ணிப் போனது. கேட்பக்க மிருத்த இரண்டு பக்கத்து வீட்டுப் பெண் கூடான் சேர்வதை சரண்யா தூண்டலில் பார்த்தாள். சிவ நிமிஷங்களில் எவ்வாறு துயரங்களும் ஒளித்துவிட்டது போலிருந்திது.

குழந்தைகளுடனான இந்த சந்தோஷங்கள் தான் வாழ்க்கையை ரம்மிப்படுத்துகின்றன என நினைத்தாள். குழந்தை பிறப்பைப் தவிர்த்து விட்டு, ராத்திரிகளை தூக்கிரைதயாகக் கடத்த வேண்டியது பற்றி யோசித்துக் கொண்டே தின்றாள். விலக்கு மூன்றாம் மாதமாகிவிட்டதே என்று நினைப்பு சட்டெனவந்து எதிரே விகல ரூபம் எடுத்தது. நடக்காத இறுக்கிக் கொண்டாள். இவியொரு குழந்தையோ, அபர் ஷோனா, ஆல்பத்திரியோ இம்மையாக இருக்கும் என நினைத்தாள்.

தினைப்பினிடையே கண்களில் கண்ணிரும் வழிந்தது. துக்கம் பெருக்கெடுத்தது. வாரிட்ட சாயம் என்றிருந்தது.

"அம்மா உன் தாயும் வேறு. அது பிள்ளை பெறுவது பாக்கம். எத்தனை பிள்ளையோ அத்தனை செல்வம், ஆஸ்திக்கும். சம்பந்தம் இயத்திற்கும் ஆள் பிள்ளைகள், ஆளாவனர் பிழிந்து பெண் பிள்ளைகள். பிள்ளை விவஸாதவன் அபாக்கவதி, ஆனால் இன்று.. தாலும் அருகிறேன் அம்மா..."

வயிற்றில் மெல்ல வலி எடுத்தது. அப்போ வந்து மூன்று மூன்றுத்துக் கொண்டாள். ரெசரிவன் ஆபரேஷன் எதயல் ஏதாவது உபாதைக்கு ஆகிவிடுக்குமோ... இது அந்த வகையான வலியல்ல. அடி வயிற்றிலிருந்து வலி இம்மைப்படுத்திவது. வலியால் கண்களில் நீர் பெருகிவது. அடிவயிற்றிலிருந்து ஏதோ ஊர்வது போலிருந்தது. புரிந்து கொண்டாள். வலியினிடையே மூக்கம் மெல்ல மலர ஆரம்பித்தது அவளுக்கு.

சத்திரமார் சாயங்காலம் வாடின மூகத்துடன் வீடு திரும்பினாள். சரண்யா சந்தோஷமாய் இருப்பதைப் பார்த்துச் சிரிக்க முயன்றாள். அவள் அருகில் கொன்றான், அவள் வெட்கத்துடன் ஒதுங்கினாள்.

"பக்கம் வராதிங்க... அங்கேயே இருங்க..." என்று அழிச்சியாக இருந்தது அவளுக்கு. சந்தோஷந்தோடு சங்கடமான வார்த்தைகளைச் சொல்கிறாளை என்றிருந்தது.

"உங்களை காலையிலே எரிச்சல்பட்டு கஷ்டப்படுத்திட்டேன்..."

"எனக்கு இன்னமும் புரியலே..."

"எனக்கு தன்னிப் போய் எழுபது தானைக்கு மேலாகக். பயத்துட்டிருந்தேன். இது வேறயான்று அவமானமா இருத்துக்க. அதுதான் எரிச்சலாயிட்டுது..."

"இப்ப சரிவாய் போச்சு..."

புரிந்து கொண்டவன் போல் மெல்ல புன்னைக்கத்தான்.

மண்ணாற்குடியில்...

மண்ணாற்குடியில் மந்தம் ஆரம்பித்து அது வருடங்களுக்குள்ளாகவே ஒரு சொத்தக் கட்டிடத்தையே கட்டி முடித்திருக்கிறது. ராணி அனாச்சேமி. அனாராதா ராஜசோமன், திருமதி. அபேராஜமார் போன்ற பல பெண்கள் துடிப்புடன் சமூக சேவை செய்கிறார்கள். இவர்களின் கட்டிடத்தை முன்னாள் அமைச்சர் முன்னாள் தாராயணசேகரி திறந்து வைத்தார்.



நனைத்தாலும், துவைத்தாலும்
விரைவாக உலரும் பாப்பா மெத்தை



jinglers



*India's first
real washable baby bed*



வழிவழிமக்கப்பட்ட பார்ப்பா மெத்தை. இது சாதாரண லீபோம்

மெத்தன அல்ல. இதன் உட்புறம் மென்மையான பாலிஃஸ்பர்

நிரம்பியது, வெளிப்புறம் மிகவுலாச 100% பருத்தியினால் ஆனது.

தரியான பருமனில் அமைந்ததால் பாப்பா எளிதாகப் புரண்டு

வினாயாடலாம். காத்துப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப

எரிச்சலையும் தடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஹிங்லர்ஸ் இலேகானது.

துவையது எனிது, னிரவாக உல்கும். உப்புறம் ஈரத்தினால்

தட்டியரசரமல் மெல்லமயரகவே இலுக்கும்.



Keywords: *depression, mood, mood disorder, mood disorder, mood disorder*

[illegible]

நிறைவு பெண்களுக்குக், கர்ப்பப் பை ஆபரேஷன் மூலம் எடுத்துவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் நேருகின்றன. முற்காலத்தில் அச்சப்பட்டதைப் போல் இல்லாமல் எவ்விதமாயும், சுலபமாய், வெற்றிகரமாய் இந்த ஆபரேஷன்கள் நடக்கின்றன. சிலர் பிள்ளைகள் பெறும் கடினமுடிந்தாகிவிட்டதல்லவா? அதனால் தேவையில்லாத அந்த உறுப்பை எடுத்து விடவாகாதா எனக் கேட்கின்றனர். நம் நாட்டில் என்ன தாரணங்களுக்காகக் கர்ப்பப்பை நீக்கப்படுகிறது என்பதைப் பற்றி டாக்டர் திருமதி லட்சுமி நாகராஜன் கூறுகிறார்: —

என்ன காரணங்களுக்காகப் பெண்களுக்குக் கர்ப்பப்பைப்பை நீக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது?

டாக்டர்: மருந்துகள் மூலமாகவோ டிக்சி மூலமாகவோ மாதவிலக்கு சமயத்தில் ஏற்படுகின்ற அதிகப்படியான உதிரப்போக்கை நிறுத்த முடியாமல் போனால், (கட்டி, கட்டியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவில் போகும் போது)

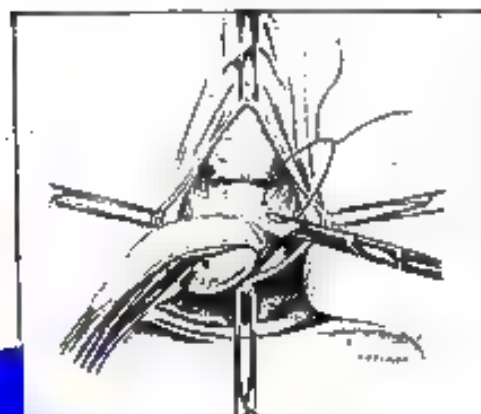
2. கர்ப்பப்பையின் வாயில் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறி தென்பட்டாலோ அல்லது கர்ப்பப்பைக்குள் கட்டிகள் வளர்ந்தாலோ,

3. சினை முட்டை வருகின்ற பாதையில் ஒவரிடையில் பெல்விசு இன்கிபெக்ஷன் இருந்தாலும்,

4. கர்ப்பப் பை இருக்கும் இடத்தை விட்டு வெகுவாக இறங்கி விட்டாலோ (பிறப்பு உறுப்பின் வழியாக இந்த ஆபரேஷன் மூலம் கர்ப்பப் பை எடுக்கப்படும்.)

5. குழந்தை பிறக்கின்ற நேரத்தில் சிக்கல் ஏற்பட்டு, சிசேரியஸ் செய்யும் போது கர்ப்பப் பை அதிகம் கிழிந்து கட்டுப்படுத்த முடியாத உதிரப்போக்கு ஏற்பட்டால் தாய்கள் கர்ப்பப் பைப்பை எடுத்துவிட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

டாக்டர், இந்த ஆபரேஷன் செய்யப்



கர்ப்பப் பை நீக்குதல்

கர்ப்பப்பை

படும் போது முக்கியமாக எந்தெந்த விஷயத்தைக் கவனிக்கிறார்கள்?

டாக்டர்: முதலில் நோயாளியின் கண் வரிடத்தில் விரிவாகப் பேசி, அவர்கள் சந்தேகங்களைப் போக்கி, சம்மதம் பெறுகிறோம். பிறகு நெனரல் ஃபிளீஷியனிடத்தில் நோயாளி அறுவைச் சிகிச்சையைத் தாங்கக் கூடியவரா என்ற சர்ட்டிபிகேட் பெறுகிறோம். அதிலும் நோயாளிக்குச் சர்க்கரையும் அதிக இந்த அழுத்தமும் இருக்கும் பட்சத்திலும், இதய நோய் ஏதாவது இருக்கும் பட்சத்திலும் இது இன்னும் அவசியமாகிறது.

இரத்தப் பரிசோதனை...?

டாக்டர்: ஆமாம். இரத்தத்தில் சர்க்கரை கொலஸ்ட்ரால், (பீஸ்) உப்பு, T.C., D.C., E.S.R. (இரத்தம் எத்தனை நேரத்தில் உதிர் ஆரம்பிக்கிறது. அது உறையத் தொடங்கும் நேரம்) குருப் ஆர், எச், டைப் இவையும் பார்க்கிறோம். எக்ஸ்ரே (தெஞ்சு) பி.சி.ஜி, ஸ்கேனிங் (கர்ப்பப்பை இறங்குமிடம் அதன் சுற்றுச் சூழ்நிலை) ஆக இந்த நான்கு பரிசோதனைகளும் நோயாளி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி முன்னெச்சரிக்கையான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்வது, டாக்டர்?

டாக்டர்: ஆபரேஷனுக்கு ஒரு வாரத் திற்கு முன்பு டெட்னஸ் டாக்ஸாயிடு ஊசி போடுவோம்... ஒரு கோர்ஸ் பிப்ளாஸ்தைல் மாத்திரையும் ஒரு கோர்ஸ் பிறப்பு உறுப்பில் செப்டிக் ஆகிவிடாத படிக்கு மாத்திரைகளும் தருவோம்.

உங்கிட்ட வர்ற நோயாளியைக் சாதாரணமா இதைப் பத்தி என்ன மாதிரியான கேள்விகளைக் கேக்கறாங்க?

டாக்டர்: நிறைவுக் கேள்விகள் கேட்பாங்க. முக்கியமா எப்ப வேலை செய்வ ஆரம்பிக்கலாம். ஆபரேஷன் எவ்வளவு நேரம் ஆகும? எப்ப வெய்ட் தூக்கலாம்? மாயிப்படி எப்ப ஏறலாம், தரைவ உட்காரலாமா? ஆபரேஷன் செஞ்சப்பறம் அந்த இடம் காலியா இருக்குமா? கணவருடன் உறவு கொள்ள முடியுமா? போன்ற பல கேள்விகளைக் கேட்பாங்க.

இதற்கெல்லாம் உங்களுடைய பதில் என்ன?

நீக்கம்

டாக்டர்: தார்மலா ஒன்றரை மணி நேரத்தில் ஆபரேஷன் முடிந்தாலும்கூட சிக்கல் ஏதும் ஏற்பட்டால் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் ஆகலாம். அதற்குப் பின் இரண்டு (அ) மூன்று மாத காலம் பரீபரண ஒய்வு தேவை. ஒரு வருடம் வரை அதிகக் கணமான பொருட்களைத் தூக்கக் கூடாது.

ஒரு மாதம் வரை மயிப்படி ஏறக் கூடாது. ஏறித்தான் ஆகவேண்டும் என்றால் இரண்டு அல்லது மூன்று படி ஏறியதும் இளைப்பாறிப் பிறகு இரண்டு (அ) மூன்று படி ஏறி... மெதுவாகப் போகணும். தரை யில் சப்பணயிட்டு அமருவதைத் தவிர்த்த வேண்டும் ஒரு மாதம் வரை.

காலி இடம் என்று...?

டாக்டர்: ஆமாம்... கர்ப்பப்பை கருக்கி ரொம்பச் சிள்ளதாய்த்தான் இருக்கும். அந்த இடத்தைக் குடங்கள் நிரவி விடுவதால் பெரிய இடைவெளி ஏதும் விழாது.

கணவருடன் உறவு கொள்வது பற்றி?

டாக்டர்: தார்மலான கேஸ்களில் மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் இருக்கலாம். அதற்கு முன் ஆபரேஷன் செய்த டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசிப்பது நலம்.

டாக்டர்: எப்போ வேஷன்டுகளை அட் மிட் செய்வீர்கள்?

டாக்டர்: சாதாரண நோயாளிகளை ஒரு நாள் முன்னதாகச் சேர்த்தால் போதும். ஆனால் சர்க்கரை விபாதி, ஹைபர் டென்ஷன் உள்ளவர்களைச் சமனப்படுத்த ஒரு வாரம் முன்னதாகச் சேர்த்துக் கொள்வோம்.

ஆபரேஷனின் போது இரத்தம் தேவைப் படுமாதலால் அதையும் சேகரித்து வைப்போம்.

உணவு என்ன கொடுக்கலாம்?

டாக்டர்: ஆபரேஷனுக்கு முதல் நாள் திரவ உணவுதான் தரவேண்டும். முதல் நாள் இரவு வேளை தூக்க மருத்து. கொடுப்போம். காலைவில் எளிதா கொடுத்து வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்திய பின்புதான் ஆபரேஷன் நியேட்டருக்கு நோயாளி எடுத்துச் செல்லப் படுவார்.

டாக்டர்: ஆபரேஷன் ஆனதும் என்னை பாதகர்ப்புத் தேவை?

டாக்டர்: நல்ல கேள்வி! அடுத்த 48 மணி நேரத்திற்குப் பட்டினிதான். தாய் மலம் திரவ உணவு செலுத்தப்படும். மூன்றாம் நாள் பால் இயல்பாய் ஹார்பிசில், மோர் (பெருங்காயத்துடன்) இரண்டு மணிக்கு கொந்தரம் தரலாம். இளநீர் கூட தரலாம்.

ஆபரேஷன் ஆன பின் ரொம்ப வலிக் குமா?

டாக்டர் (சிரித்துக் கொண்டே): பின்னே? முதல் இரண்டு நாட்கள் இடுப்பில் கடுமையான வலி இருக்கும். அதற்குப் பின்புதான் வலி தெரியாதபடி தூக்க வைத்து விடுகிறோமே! மூன்றாம் நாள் வலிநீறில் வலி ஏற்படலாம். வாயு சேர்வதனால் இங்க வலி ஏற்படுகிறது.

அதற்குத்தான் பெருங்காயம் போட்டு மோர் தருவதா?

டாக்டர்: ஆமாம். ஏப்பம், மூலமும், ஆசன வாய் மூலமும் இந்த வாயு விவசிய பின் தாண்டால் தான் கொஞ்சமாய் இடவி. கவிர் சாதம், கஞ்சி ஆகியவை தரலாம். ஐந்தாம் நாள் முதல் இடவி, திணறு வேக வைத்த காய்கறிகள், நேர, தவிர் சாதம், என்னெய் இல்லாத சப்பாத்தி, இடிவாப்பம், கொஞ்சம் கொஞ்சம் போல் காப்பி அல்லது ம தரலாம்.

டாக்டர், கதையில் பிரிப்பது எண்ணற்கு?

டாக்டர்: ஒன்பதாம் நாள் பிரித்து விடுவோம். புண் ஆறிவிட்டிருந்தால் அன் ஹைக்கே டிஸ்சார்ஜ் செய்து விடலாம்.

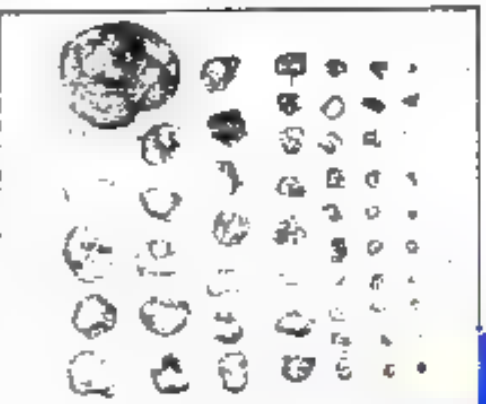
விட்டிருந்துப் போன பின் சாப்பாடு...?

டாக்டர்: மேலே சொன்ன சாப்பாடு தான் விட்டிருந்துப் போன பின்னும்.

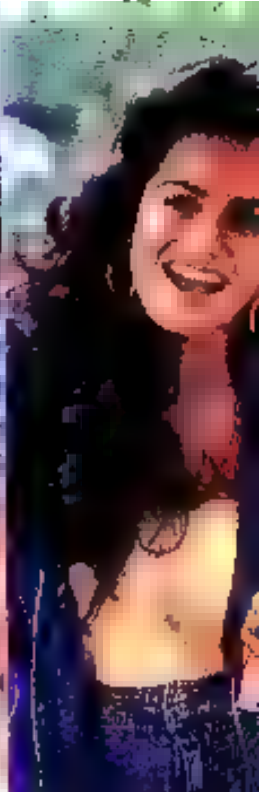
உடற்பயிற்சி ஏதாவது தேவையா?

டாக்டர்: மூன்றாம் மாதத்திற்குப் பின் வெல்லக் கால்களைத் தூக்கும்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசித்தபின் செய்வது நலம்.

— வினா பத்மநாபன்.



கட்டிகள்



செழிப்பான, ஆரோக்ய மற்றும் தெளிப்பான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு அளவற்ற சீக்களப் பயிற்சியை.

தெளிவான தல்தல்தல உயிர்வாழ்வு
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல



தெளிப்பான தல்தல்தல உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல
 உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல

தெளிவான தல்தல்தல உயிர்வாழ்வு தெளிவான தல்தல்தல

SHIKAKAI SOAP FOR THE HAIR

முதல் பரிசு: பூப் பொரிவல்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்றாக ஆய்ந்து பொடிப்பொடியாக தலுக்
கப்பட்ட வாழைப்பழ - 1 கப்
கொட்டில்லாமல் பொறுக்கியெடுத்த
முருங்கைப்பழ - 1 கப்
சிறிய காலிப்பளவர் பூக்கள் - 1 கப்
ரோஜா இதழ்கள் - ½ கப்
முணக்கட்டி எடுக்கப்பட்ட பச்சைப்
பயறு - ½ கப்
மோவா க்ரான்யூல்ஸ் - ½ கப்
பெரிய வெங்காயம் - ஒன்று
காரட் - ஒன்று
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
பூண்டு - 8 பல்
பச்சை மிளகாய் - 8
மிளகாய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்
சிரகம் - 1 ஸ்பூன்
பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகள் - 1 பிடி.
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - 5 ஸ்பூன்-
பன்னீர் இதழ்கள் - 2 கப்,
கெட்டியான புளிக்காத தயிர் - 2 கப்

செய்முறை:

முதலில் கெட்டியான தயிரில் பன்னீர்
ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு தேவையான
டேயிர் வாய்க்கடப் போட்டுக் கலந்து சிறிது
கொடு தாளித்து தனியாக 'பீசிட்டோ' லில்
வென்று வைத்துவிடவும். (இது தொட்டுக்
கொள்ள).

பொரிவல் செய்முறை:

முதலில் "மோவா க்ரான்யூல்ஸ்"
தல்ல சூடான தண்ணீரில் 15 நிமிடம் ஊற
வைத்து பின் நன்றாய்ப் பிழித்து (நீரில்
வாமல்) ஒரு தட்டில் எடுத்து வைத்துக்

கொள்ளவும். பச்சைப் பயிறை ஒரு தூள்
மூண்டதாகவே 7.5 மணி நேரம் தண்ணீரில்
ஊற வைத்து ஒரு மெல்லிய துணிவில் கிழி
வட்டி அடிக்கடி நீர் தெளித்து வந்தால் மறு
தூள் மூண்ட கட்டியிருக்கும் இந்த முணக்க
வட்டியை பயிறையும், காலிப்பளவர் பூக்களை
யும் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு,
தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி,
போட்டு கொஞ்சமாக ஜலம்விட்டு குக்கரில்
வைக்கவும். வாழைப்பழவைத் தனியாக ஒரு
பாத்திரத்தில் தேவையான ஜலம் விட்டு,
உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு, 8 பாத்திரங்
களையும், அதே குக்கரில் வைத்து வேக
விட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

காரட்டைத் துருவித் கொள்ளவும். வெங்
காய்த்துத் பொடியாக அரிவதும். தேங்
காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், பூண்டு,
இவை மூன்றையும் சேர்த்து ரொம்ப 'வழ
மூண்' அரைக்காமல் சுமாராய் அரைத்து
எடுத்துக் கொள்ளவும். முருங்கைப் பூவை
தன்றாய் அலம்பி பிழித்து எடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவும். அதில் சிறிதளவு டேயிர்
வாய்க்கட பீசரி வைக்கவும்.

அடுப்பில் கடாவை வைத்து தாது ஸ்பூன்
தேங்காயெண்ணெய் விட்டு, காய்த்ததும்
ஒரு ஸ்பூன் தீரகத்தைப் போட்டு தாளித்து
முதலில் "மோவா க்ரான்யூல்ஸ்" ன்
போட்டு ½ ஸ்பூன் டேயிர் ஜலம், ½ ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி போட்டு நன்றாய் 8 தடவை
கொதி வதக்கவும். பின் காரட் துருவல்,
வெங்காயம் இவைகளைப் போட்டு இரண்டு
நிமிடம் வதக்கி சீக் தேங்காய், பூண்டு
அரைத்தவிழுதைப் போட்டு நன்றாய்
இரண்டு நிமிடம் கொதிவைக்கவும்.

பிறகு, வெந்த வாழைப்பழ, பச்சைப் பயறு,
காலிப்பளவர், முருங்கைப்பழ எல்லாவற்றை
யும் போட்டு ஒரு ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடி
வைக்கும் போட்டு, துளி மஞ்சள் பொடியும்
போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்
கலக்கி எடுத்து நிமிடம் கொதி அரைவாட்ட

**இம்மாக
இல்லக்தாச்**



விவசாயி



ராமேஸ்வரர்

SUSWAAD

சுவை இன்றே உங்கள் கதவை தட்டீடும்!

The Delicious Home-made Sweets and Savouries

SUSWAAD

Home-made
SWEETS &
SAVOURIES

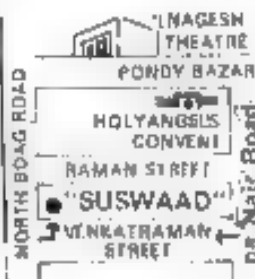
Phone :
44 23 24 P.P.

1/2 Venkatraman St., T. Nagar, Madras-17.



Our Specialities :

புழுங்கலரிசி கசுமுறுக்கு,
நட்டை, சீடை, etc.
(free of Oil)
கோதுமை அல்வா,
பேணி, கட்டு,
கமதுப்பாகு etc.,
கல்யாணம் மற்றும்
வைபவங்களுக்கான
சீரவிசைகள்



Cro/Unique Electronics
160-Royapettah High Road,
(Opp-தண்ணீர் துறை மார்க்கெட்)
Mylapore, Madras-4. Phone: 75490.

Also Available at:

17, Mohai Street, Narmada Estate,
T. Nagar, Madras-17.
Phone: 444568

Free Home Delivery For orders above 4 Kgs (within Madras City limits)

ஒவிய ருக்மியர் பயிற்சி

தேறியும் பயிற்சியும்.



- ஒவிய ருக்மியர் பயிற்சி
- கெலிச் சித்தியங்கள்
- பத்திரிகை ஒவியம்
- வண்ண ஒவியங்கள்
- கமர்ஷியல் ஆர்ட்
- ஸ்கிஸ்க் டிரைன்யும்

கல்வித்தகுதி: SSLC
+2, தேறிய, தவறியவர்கள்

விண்ணப்பிக்கவும்.

அனுத்தா சிவசுலி ஆர்ட் ஆர்ட்ஸ்
(Govt. Regd. No: 1078/80/MS RD)
67, ஆஞ்சலெவர் கோவில் தெரு,
பூத்தமல்லி, சென்னை-600 056.



மால் முடி ஐந்து, திரியிடம் அடுப்பில் வைக்கவும். அடுப்பைத் தணித்துவிடவும்.

பின் கீழே இறக்கி வைத்து 3 ஸ்பூன் தேய்கால் எண்ணெயைத் தெளித்து பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகளைத் தூவினாற் போல் பரவலாய்க் தூவவும். சத்து மிகுந்த பொரியல் இது. நனிக் கிற்றுண்டியாக, நாம் கிப்பரிஜூதில் வைத்திருக்கும் 'பன்னீர் ரோஜா' நனிக் பச்சையைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில் சாப்பாட்டிருக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

வேப்பம்பூ ரவம் வைத்து, பன்னீர் பூ பச்சடி வைத்து, பூப்பொரியைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் பசிவெடுக்காதவர் களுக்குக் கூட பசிவெடுத்து சாப்பிடுவார்கள். முகுங்கைப்பூ நாரானமாய்க் கிடைத்தால் அதைப் படியும் போட்டுக் கொள்ளலாம். வேயா கரையூல் கிடைக்காவிட்டால் சிறிது வெந்த, உப்பு சேர்த்த உடையைப் புறப்பு (அ) வேர்க்கடலை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

— விசாலாட்சி ரோஜாமணி,
சென்னை - 80.

இரண்டாம் பரிசு: ரோஸ் ஜியேபி

தேவையான பொருட்கள்:

ரோஜாப் பூ (பெரிது) - 10 பூக்கள்,
பன்னீர் - 1 தம்ளர்,
பால் பவுடர் - 1 தம்ளர்,
மைதா மாவு - 3 தம்ளர் (ஆலியில் வேக வைத்தது)

ஜீனி - 500 கிராம்,
டால்டா (அ) நெய் - 500 கிராம்,
கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை,
ரோஸ் எஸென்ஸ் - 3 (அ) 4 துளிகள்.

செய்முறை:

மைதா மாவை இட்லி தட்டில் வைத்து ஐந்து நிமிடம் ஆலியில் வேக விடவும்.

வெந்த மைதா மாவைக் கட்டிகளில்லாமல் சவ்வாடையில் சலித்துக் கொண்டு இதில் பால் பவுடரைக் கலந்து பிறகு, ரோஜாப் பூ இழைகளை நன்கு கழுவிக் கொண்டு (தண்ணீர் இல்லாமல் வடிக்கட்டி) பன்னீர் ஒரு கன்னடி ஊற்றி மிஷ்லியில் நைரைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பின் வேக வைத்த மாலில் அரைந்த ரோஜாப் பூ விரிமதைப் போட்டு மீதிவிரும்பும் பன்னீரை ஊற்றி நன்கு பிசைத்து கொள்ள வேண்டும்.

அறு பதில் தட்டையான அகல பாத்ரத்தில் டால்டா முழு வளையும் ஊற்றி காய விடவும். நன்கு காய்ந்ததும் ஜியேபி அச்சில் மாவைப் போட்டு ஜியேபியாக கத்தி இரு புறமும் நன்கு சிவக்க வேக விடவும்.

இன்னொரு அடுப்பில் ஒரு அகல பாத்ரத்தை வைத்து 3 தம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றிக் கொடுத்ததும் ஜீனி முழு வளையும் போட்டு கரைத்து இளம்பாகாக ஆகும் போது இதில் ஒரு சிட்டிகை கேசரி பவுடர், ரோஸ் எஸென்ஸ் நான்கு துளிகள் ஊற்றிக் கலக்கி வேகவைத்த ரோஜாப் பூ ஜியேபி களை இருபுறமும் திருப்பி நன்கு ஹைட்வும். உடம்பிற்கு சத்துள்ள உணவாகும். ரோஜாப் பூ வசனையுடன் சாப்பிட வெகு பிரமாதமாக இருக்கும்.

— ஐ. ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 7.

மூன்றாம் பரிசு: முகுங்கைப் பூ குப்

தேவையான பொருட்கள்:

முகுங்கைப் பூ - 1 கப்,
அரிசி களைத்த தீர் - 3 தம்ளர்,
பூண்டு - 5 பல்,
பல்லாரி வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது)

உப்பு - குவிக்கெற்பு,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
இரகம் - 1 இலப்பை,
நெய் - 1 ஸ்பூன்.



கந்தி

ரோஜா

தக்காளி - 1.

கறிவேப்பிணை, கொத்து மல்லி தழை.

இஞ்சி - சிறு துண்டு.

செய்முறை:

மலர்ந்து மலராததுமாக இருக்கும் முருங்கைப் பூவைப் பறித்து சுத்தமாகக் கழுவி வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் இரண்டு நம்னி அரிசி களைத்து எடுத்து நீரை உலர்ந்தி, அத்துடன் (இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றை அம்மியில் வைத்துத் தட்டி) மேற்கண்ட மூன்று பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கொதித்துப் பூவைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் தூள், தக்காளி இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்றாக வெந்ததும் அடுப்பில் வாணலியை வைத்து, நெய் முழுவதும் விட்டு சோகத்தைப் பொரித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

வெது வெதுப்பான குடாகவிடும் போது, பூவை மந்தால் கடைத்து வடிவட்டியில் ஊற்றி வடிவட்டி கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிணை கிண்கிப் போட்டு இந்த குப்பைப் பருகலாம். இது மாறுபட்டும் தாய்க்குக்கும் கர்ப்பினிக்குக்கும் ஏற்ற ஓர் எளிமையான குப். இதையே மலர் சேர்த்து, மலர்வா துப்பாகவும் தயார் செய்யலாம்.

— சுத்தி கத்து, தாகப்பட்டினம் - 1.

ஆறுதல் பரிசு: வாழைப்பூத் துணைவல்

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய அளவு வாழைப் பூ - ½ பாகம்,

புளி - எலுமிச்சக்காய் அளவு.

மினகாய் வற்றல் - 8.

உ. பருப்பு - 1 மேசைக் கரண்டி.

உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை:

வாழைப் பூவில் உள்ள உள்ளணை நீரில் தக்காளி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். உளுத்தம் பருப்பு, மினகாய் வற்றவை மண்ணை ஊற்றி வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வேகவைத்த வாழைப் பூ, புளி, உப்பு, வறுத்த மினகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு இவைகளை நன்றாக விழுதுக் கூர்த்துக் கொள்ளவும். இதுவே வாழைப் பூ துணைவல். சாதத்தில் சேர்த்து சாப்பிட, சப்பாத்தி, தோசைக்கு கொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும். இந்தத் துணைவல் வலிந்து உபாதைக்கும் தல்லது.

— ரெவதி சேனா, தாத்துக்குடி.

ஆறுதல் பரிசு: புளியம் பூ தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

புளியம் பூ - 1 தம்ளர்,

புளித் தூள் - அரை அளவு,

3. எண்ணெய் - 8 மல்பூன்,

மினகாய் வற்றல் - 6,

உ. பருப்பு - 2 மல்பூன்,

கடுகு - ½ மல்பூன்,

வெந்தயம் - ½ மல்பூன்,

சீரகம் - 1 மல்பூன்,

பெருங்காயம் - சிறிது,

எண் - சுத்தம் செய்து 1 மல்பூன்,

தேவையான அளவு உப்பு.

மஞ்சள் தூள் 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

2 மல்பூன் எண்ணெய் விட்டு, மினகாய் வற்றல், உ. பருப்பு, சீரகம், வெந்தயம், பெருங்காயம், எண் இவற்றை வறுத்து, உப்புடன் சேர்த்துக் கரகப்பாகப் பொடி செய்வதும் 1 மல்பூன் எண்ணெயில், புளியம் கொழுத்து, புளியம் பூ இவைகளை வதக்கி, மலராக இடிக்கவும் (மினிக் கூடாது).

மீது எண்ணெயில் கடுகைப் போட்டு வெடித்துவிடும் எல்லாவற்றையும் மஞ்சள் தூளுடன் சேர்த்துக் கொட்டிக் கொள்ளி, 3 நிமிடத்தில் இறக்கவும். சாதம், பூரி, சப்பாத்தி, தோசை, இட்லிக்கு ஏற்றது. 2 தாடகன் கொடாது. மசக்கைப் பெண்ணுக்கும், மாத்ரி செய்பவருக்கும், வாய் குசி இறந்தவருக்கும், வாய்க்கு குசியாக இருக்கும், இது ஒரு ஆத்திரா ம்பெஷல்.

— ஆர். பார்வதி, சென்னை - 33.

மிகக்குப் பாத்திரங்கள் தேங்கக் கூடாது. வெண்டாம். சரிவரவுடன் சிறிதளவு சாப்பிடுவது வெறுமடத்தில் வைத்து தேய்க்கல். பாத்திரங்கள் பாக்கி.

— விஜயலக்ஷ்மி.



சக்தி கப்பிலே, சாக்லேட் சுஸையிலே

ஆமாம், புதிய விவா சாக்லேட் சுஸையும், ஆரோக்கியமும் திறந்தது. ஏனென்றால், 8 முக்கிய விட்டமின்கள் செறிந்த ஒரே ஒரு ஆரோக்ய பானமான விவாவில், இப்போது சாக்லேட்டும் இருக்கிறது. இந்த 8 முக்கிய விட்டமின்கள் உங்களுக்கு எப்படி ஆரோக்யமளிக்கின்றன என்பதைப்பாருங்கள். விட்டமின் A கண் பார்வை மெம்படுத்துகிறது. விட்டமின் B1 பரிவர்த்தனாண்டுகிறது. விட்டமின் B2 தீர்மான சக்தி முறைமை சீராக்குகிறது. விட்டமின் B12 ரத்தம் விரைந்தி செல்கிறது. விட்டமின் C பற்களையும், வலுப்புகளையும் வலுபடுத்துகிறது. விட்டமின் D உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. கீபோலிக் அமிலம் தசை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. திவாவின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இலுமட்டுமல்ல, எனிதில் தீர்மானமும் பாய், புரோகன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் மினரல்கள் அடங்கிய விவா சாக்லேட், உங்களுக்கு முழுமையான ஒரு ஆரோக்ய பானமாகும். எனவே, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு இன்றே விவா சாக்லேட் கொடுக்கத்தொடங்கவும். உங்களுக்கு அது சக்தி அளிக்கிறது.

"பாய் உலகது" - துணைச்
செத்தமே போலும்.

புதிய



8 முக்கிய விட்டமின்கள் கலந்த சக்தி பானம்

லிம்கா பார்ட்டிக்கு வாங்க



லிம்கா விருந்தாளி

லிம்காவை திரட்டி உங்கள் விருந்தினர்களை
உங்கள் விருந்தினர் சந்திப்பு போன்ற சந்தர்ப்பங்களில்



லிம்கா வால்கள்

உங்கள் குழந்தைகளை போன்ற
லிம்கா, உதவித்து கொடுக்க உதவிக்கிறது



லிம்கா விளையாட்டு வீரர்

லிம்காவை உங்கள் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு
விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உதவிக்கிறது



லிம்கா பயணி

லிம்கா உங்கள் பயணங்களில் உதவிக்கிறது
பயணங்களில் உதவிக்கிறது

பி.வி.சி. சி.பி.சி.



லிம்கா உங்கள்
விருந்தினர்களுக்கு
உதவிக்கிறது

யௌவன காவம்

4

தொண்டில் காணவைத்து ஒரு எம்பு எம்பி வயிற்றிற்குள் ஒரு சுற்றுக் சுற்றி வந்து குழத்தை வலியில் உயிரே போய் விடும் போல இருந்தது. இருந்தாலும் சிசித்துக் கொண்டான் சாத்தா.

"ஏய் படலா, உன் கொட்டமெல்லாம் இன்னும் படுகனாக நாளை, இருபது நாளை? வெளியே வா, பாத்துக்கிறேன்..." என்று செல்லமாக வயிற்றைத் தட்டினான். ஹப்பா, சத்தனையோ வலிகளைப் பட்டோம். இது எத்தனை சத்தோஷமான வயி!

விட்டியும் வாகும் இல்லை. அன்னபூரணி அண்ணன் மகன் திருமணத்திற்குப் போயிருந்தான். ஒரு வாரமேயும், என்னவோ வீட்டே 'வெறிச்'சென ஆகி விட்டது போலிருந்தது. பாமா சொல்லுமூட்பே அவளுக்கு எல்லாவற்றையும் கொண்டு போய் கொடுத்து விடுவான். என். என். எல். சி. பரீட்சை எழுதி விட்ட பாமாவிடும் வரன் பார்க்க ஆரம்பித்து இருந்தார் கள். மேற்கொண்டு படிப்பு இல்லையெனச் சொல்லி விட்டான் அம்மா. எனவே வீட்டுக்குள்ளேயே சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தான். கூட அம்மா இல்லாததாலோ என்னவோ அதிகம் சாத்தனைய வம்புக்கு இருக்காமல் இருந்தான்.

கூரிலிருந்து சடிதாவி வந்திருந்தது. மணி இருக்கிக்குப் போய் ஒரு த வி லா ர் சுப்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்து விட்டான். அப்பா மட்டும் வியாபாரமாய் பக்கத்து வீட்டு மாநிலிடம் அவ்வப்போது விட்டு விட்டுப் போகிறாராம். அவனை நினைக்கும்போதுதான் மனதுக்கு மிசையும் கஷ்டமாக இருக்கும் சாப்பிடக் கூடாது

போது அந்தத் தங்கையை மனம் தவறுத்துக் கொள்ளும். 'மாமி நல்லவன்தான். என்னதான் இருந்தாலும் மூன்றாம் மனுஷி. கொந்த அம்மா, அக்கா பார்த்துக் கொள்வது போல இருக்குமா?"

ஒருமுறை மாமிக்குக் கடிதம் எழுதி சங்கரனிடம் கொடுத்தான். "இதைப் போஸ்ட் பண்ணிப் பறிக்கனா?" என்று தயக்கிக் கொண்டே கேட்டான்.

"என் டேயின் மேல் வந்திரு. நான் போரம்ப எடுத்துண்டு போறேன்..." என்று சொல்லி விட்டுப் போனான்.

அவளுக்கு அங்கு வைக்க பயம். எங்கே மாமிவார் பார்த்து விடுவானோ என்று யோசனை. பெரிய இரகசியம் ஒன்றும் இல்லையதான். ஆனாலும் அவன் கண்ணிற்குத் தவறாகப் படும். இருப்பில் செருகி வைத்துக் கொண்டே அவன் ஸ்தம்பிட்டான்.

சங்கரனுக்கும், மாமனாருக்கும் சாதம் பரிமாறி விட்டு, டிபன் பரக்கில் இட்லி களை வைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே சங்கரன் இளம்பி விட்டான். அவன் அவசரம் அவசரமாக டிபன் பரக்கை எடுத்துக் கொண்டு கூடத்திற்கு வருவதற்குள் வசலில் செருப்பை மாட்டிக் கொள்படிருந்த சங்கரன் கேட்டு விட்டான்.

"ஏதோ வெட்டர் கொடுக்கிறேன்வீ. யே. டேயின் மேலே காணாமோ!"

எது நடக்கக் கூடாது என நினைத்தானோ அது நடந்து விட்டது. அன்னபூரணி தயாராக வந்து விட்டாள்.

"என்ன வெட்டர்?"

சங்கரன் விழித்தான். "என்னவோ போஸ்ட் பண்ணைக் கொன்னா..."

"அவ சொன்னா, த் செய், வாருக்குடி வெட்டர், என்னன்னு கேட்க வேண்டாமா? பேசாம பீரோல இருக்கற கூலாவை எடுத்து

மஞ்சளாரமேஷ்

துக் கைவிட வசிக்க. அது பின்னாலேயே யோயோன்னு அமை...'' சரமாரியாக வாய்த்தகைகள் விழுந்தன.

சாத்தா சொர்ந்து போனான். ''பக்கத்து வீட்டு மாமிக்குத்தான் எழுதினேன்...''

''எங்கேரு கெட்டுமேயோ, மாமியார்க்கு ஒரு மரியாதை கெடையாது. என்ன எழுதறியோ, யாருக்கு எழுதறியோ. இதை மான் புதுப் பழக்கம் இந்த வீட்டு. எட்டாய் தினாள் படிச்ச நாலு எழுத்து படிக்கத் தெரிஞ்சிட்டா கடிதாசி எழுதிடறதா? சொல்வ வேணாமா? திண்ணலா என்ன கடுதாசி எழுதறது?''

சங்கரன் அந்தக் கடிதத்தை அம்மாவிடம் நீட்டினான்.

''எனக்குன்னடா போச்சு? எனக்குத் தான் மரியாதை இல்லை. உனக்காகக் கொல்வ வேணாமா? யோ, யோ எங்கேரு கெட்டுமேயோ!'' அந்தக் கடிதத்தை விசிறி பெயிற்று வீட்டு உள்ளே போய் விட்டான்.

சங்கரன் மெனமமாக அந்த எழுத்துத் தொண்டு நினைப்பிற் போனான். கடிதத்தைப் படித்து மாமி, ''தான் வியாமானவத் தன் பெண் போல பார்க்குத் கொள்வதாகவும், சாத்தா உடம்பு இரு கிற திணையில் இதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படாமல் இருக் கும்படியும்!'' சாத்தா பெயருக்குப் பதில் எழுதியபோதும் பின்னுக்குக் கணை. ஆறு மாத உப்பினி வாச அழுது அழுது சைந்தா விரிந்த. பிறகு கடிதாசியைத் தொடுவதையே திரிந்தி விட்டான் சாத்தா.

பெருமூச்செறித்தவாறே எழுத்தாக சாத்தா, வரும் பத்தொன்பதாம் நெதிக்கு ஒன்பது மாதம் முடிந்து விடும். ஒரு வணக்காப்பு பூச்சுடல் எதுவும் இல்லாமல். அப்பா! எனதுப் பற்றியும் கவலைப்பட்ட வில்லை. ஐந்தாம் மாதமும் ஏழாம் மாதமும் அண்ணபூணி சம்பந்திவை வாலில் போட்டு அரைத்தெடுத்தான். இவர்கள் வீட்டில் வழக்கம் இல்லையாம். அதனால் செய்ய வில்லையாம். இல்லைபென்றால் ஜாம் ஜாம் எனச் செய்து அவர் முகத்தில் கீழ்சிவிகுப் பானாம். தெருவெல்லாம் அவன் முழுவிய போது யாரும் வாய் திறக்கவில்லை.

மனலில் எத்தனித நோயாங்களுக்குத் தாது கருத்து இடம் இல்லாமல் வேலை வேலை என உடலை வறுத்தி வேலை செய்து தன்னை மறந்து கொண்டிருந்தான் சாத்தா. ஒரு தான் தவய புடவை கட்டுவதையோ, தலை வாரி பூக்குட்டி சிரிப்பதையோ மறந்தே விட்டான். சங்கரன் புத்தகங்களில் ருத்தி விட்டான்.

சேட் சிகாம்பு புது வீட்டு வந்திருக்கும் தன் கையறுக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பரிந்தி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். எங்கே இந்த வேகமையும் போய் விடுமோ என்ற பூத்தில் சங்கரன் ஏழரை. எட்டு என புறப்பட்டுப் போக ஆசைபித்து விட்டான்.

இரவு வர ஒன்பதாமி விரும். வந்தவுடன் இரு ப்பதைச் சாப்பிட்டு விட்டு அடித்த துணிவாகத் துவங்கி விடுவான். எது வுமே அவன் பார்க்ப்புறமில்லை; சேட்புற மில்லை.

இந்தத் துயரங்கள் எத்தனை நாளைக்கு? ''அண்ணி, அண்ணி...'' பாமாவின் குரல் உயர்ந்தது. தன் சித்தனானில் இருந்து எழுந்த சாத்தா, ''என்னயமா'' என றாதுக்கு வந்தான்.

''இன்னிக்கு மத்தியானம் தாம்பலும் மாமா வீட்டுக்குப் போறோம் இல்லை? சாயங்காலம் ஜாணவாசம் ஆசைபிடுகிறேன்''

''ஆமாம்மா, அப்பா இரண்டு மணிக்குத் தினம்பலாம்பாறே?''

''சங்கரன் வந்துடறானா...?''

''மமா!'' என அறையலாம்போவிருந்தது. அப்பாவிட மூத்த அண்ணனைப் பேசும் மரியாதையா இது?

''என்ன அண்ணி...?''

''ம்... அவர் நேரா சந்திரத்துக்கு வந்துரு வார். கடைவை முடிண்டு வர்ந்துக்குத் தான் கட்டு. ஒன்பதாண்டு ஆயிரமே...''

''சரி, சரி எனக்கும் சாப்பாடு போடுங்க. நான் சாப்பட்டுட்டு துணிமணி பெல்லாம் எடுத்து வசிக்கிறேன்...''

''தயே போட்டுக்கவேன்...'' எனச் சொல்வ முடியுமா? குனிந்து பரிமாற ஒன்பது மாத வலிற தடுத்தாலும் செய்யத் தான் வேணும். வலிறுக்குள் இருந்த மூத்த தெருவியது. சமாளித்துக் கொண்டு சமையலறைக்குப் போய் பாமாவின் தட் கூட் கொண்டு வந்து றாறலில் வைத்தான்.

''என்ன சமையல் இன்னிக்கு...?''

''உடம்பு முடியலையமா. அதனால் சரலும் சேரல் பொரியலும் பண்ணிவிடுக் கென்...''



"அதென்ன எப்பப் பாரு உடம்பு முடி பணை. உடம்பு முடி பணைன்னா என்ன அர்த்தம். எப்பப் பாரு இத்தப் பொசிவல். ராம் தலிர் ஒண்ணுமே தெரியாதா..." சிறிய பாமா தட்டை "லொட்" டென்று தூக்கி வைத்தான்.

மெனமடை பரிமாறிய சாத்தாவிற்குக் குளித்து திரித்த போது மின்னின் னென்று இடுப்பு தெரித்தது. பல்லைக் கடித்துக்கொண்டான். மடையென்று சாப்பிட்ட பாமா அறைக்குச் போய் விட்டான். சாப்பிட்ட இடத்தைக் தடைத்து நிரித்த போது கத்தரூர்த்தி உள்பின் புகுந்தது கொண்டிருந்தான்.

"ஏம்மா. நான் கிதறு உடைய நீ செவ்வாய்!"

சாத்தா புன்னகைத்தான் வெறுமனே.

"நீங்க சாப்பிட்டதில்லையா மாமா..."

"இப்போதானே ஒரு தடவை பரிமாறி மிருகமே. கொஞ்ச தூதி உக்காரு. அந்த மணி வழிக்க சாப்பிட்டிடுங்க..."

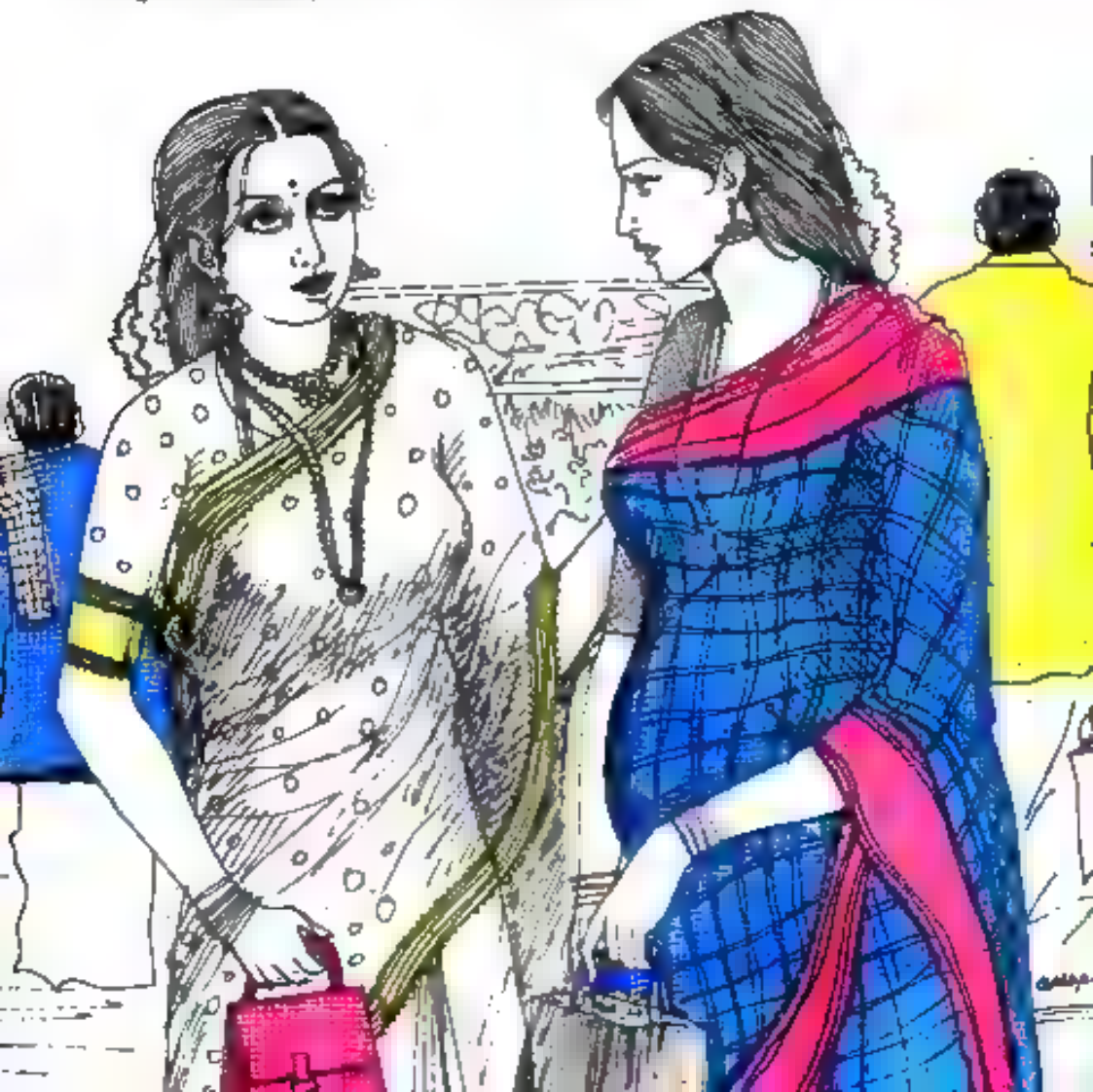
"மாவாங்கிலை மாமா. மணி பன்னொண்டாறுத சாப்பிடு வாங்க..."

ரீயோவிக் இருந்து துணிமணி என்ன எடுக்கும் சபத்திலும் பெட்டியைத் தாதுவென்று இருக்கும் சபத்திலும் பாமா தான் இருப்பதைக் காட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

கத்தரூர்த்தி புன்னகை மாறாமல் தன் தட்டை தானே கொண்டு வந்து வைத்துக் கொண்டார். சாத்தா கொண்டு வந்த வெங்காயப் பாகை, பொரியல், தாம்பாத்திரங்களைப்பெய்காரம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டார். சாத்தா எம்மையன்றை வாசற்படிமேலும் நின்று கொண்டிருந்தான். பாமா அறையை விட்டு வெளியே வந்தான்.

"என்னோட சிவப்புப் பட்டுப் பாலாடைக்குச் சரியா தாயனியே இல்லை. என்னோட படிச்ச கலாசிட்டி இருக்குதான் பிரயம் வாங்கிண்டு கவிரன்..."

"அதுக்குப் போய் ஒன்று தெரு தள்ளி போகணுமாம்மா..." என்றார் கத்தரூர்த்தி.



“பேசுமே... ஜாஸ்தியாகத்தான் வேற எதைப் போட்டுக்கொள்ளா? தான் போறேன்... சென்ட்ரல் மணிக்குள்ளே வந்துடுவேன்...” எனக் கிளம்பிப் போய் விட்டான்.

“ஏம்மா சாத்தா உனக்கொன்றும் வரக்க வேண்டாமா...?”

“இங்கு மாமா” என்றான் மெல்லமவாக சாத்தா.

“ஆகட்டும் ஒரு மணிக்கு மார்க்கெட்டுக்குப் போய், புது மணிகளைப் பூ வந்திருக்கும் வாய்க்கிண்டு வந்துடு அப்படியே உனக்கு ஏதாக்கம் சம. சாத்து வேணா வரக்கிடுக்கோ...” சாப்பிட்டு எழுந்தவர் பத்து ரூபாயை தட்டினார்.

“சரி மாமா...” பாத்திரங்களைமெய்க் லாஸ் ஒழித்துப் போட்டு நேயத்து நிமிர்ந்த போது ஒரு மணி ஆகி விட்டது. கூடம்பே முடிவாகியவை போகாமல் படுத்துக் கொள்ளலாம் போலிருந்தது. என்னவோ காலையில் இருந்து கூடம்பு ஜொம்பியும் முடிவாகியவை மனம் தித்திச் சென்று அடித்துக் கொண்டது. என்னதான் தெரினாலும் மாயியார் இருக்கும் போது கதறியும் இருந்தது. இப் போது ஸயமாக இருந்தது. பெண் துணையில்லாத இந்த நேரத்தில் ஏதாவது ஆகி விடுமோ...

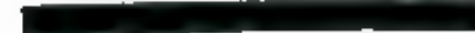
“ஏம்மா, மார்க்கெட்டுக்குப் போகணியா?”

கூடத்தில் படுத்து இருந்த மாமனார் குரல் கொடுத்தார். “கொஞ்ச நாளி படுத்துக்கணும் போய் இருத்து...” என அலுமிடம் எப்படிச் சொல்வது? இயல்பியேயே கூச்சம் திறந்த சாத்தா நவித்தான்.

“இதோ போறேன் மாமா...” ஒரு கைபை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினான். திறந்த வாயிலும் அழிவிட முதமுதலாகச் செல்லும் மகுமகளைப் பார்த்து பெருமூச்செறித்தவர் மாமனார்.

“நீ சிறு குழாய் எட்டணா. பிள்ளைதான் சில வந்து பக்கமேறே. ஆகா குழாய் எடுத்துக்கொள்...” வாயில் அடக்கிய பூக்களையெல்லாம் சிசிந்த அத்தப் பூக்களிலே நம் காசைக் கொடுத்தான் சாத்தா.

மார்க்கெட்டின் இறைச்சியும் எய்து பார்த்தாலும் சிதறிவிடும். அழுதிய கழி காய்க்குறிப்பாக்கிவை அது வாய்ப்பாக இருந்தது. காலடியில் கொடி போடத் தோன்றாத



மோர்க் குழாய் ஒளிக்கூறி போது கடுகுடன், மூன்று வெங்காய வடாத்தையும் உதிர்த்து இட்டுத் தான் த்தாய் மோர் குழம்பு நிகையின் கலையளவுடன், மாமனாக வும் இருக்கும்.

தமிழ்நாடு நடப்பதே பெரிய பிரம்ம வித்தை வாக இருந்தது. பூவும் பழங்களும் வாய்க்கித் கொண்டு சாத்தா வேறு என்ன வேணும் என போலித்தபடி தின்றான்.

“ஏய், த சாத்தாதானே... இங்கே என்ன மாய்பாத்துவோ பண்ணே...” குரல் கேட்டுத் திரும்பினான். இராஜேஸ்வரி!

“ராஜி... த எங்கம் இங்கே...”

தெருவில் வந்த ராஜி அவன் கையைப் பிடித்துக் கொண்டான். கைவ லாதி பட்டுப் புடகலையும் பதக்கம் போத்த சங்கிலியும் அவன் வசதியான இடத்தில் வாய்க்களைப் பட்டு இருக்கிறான் என்பதைப் பறை சாற்றியது. நன்றாகப் பெருத்திருந்தான்.

“வா... தடு அடவ திண்ண வண்டிக் காங்க கத்துவாங்க...”

கை மாட்டியிருந்த அவன் கையைப் பற்றி ஓரமாக அணுதந்துச் சென்றான்.

“த இங்கேயா இருக்கீ...”

“ஆமாண்டி. கேட்டுக்கு அத்தப் பக்கம் இருக்கீகள். உனக்கு எப்போ கல்யாணம் ஆச்சு... தான் பன்னி கூடம் விட்டு திண்ணப் புறம் கூடத் தடிக்கட்டிருந்தியே...”

ராஜி சிசித்தான். “ஆமா போ... படிக்க என்னத்தைப் பண்ணது. கோவமுத்தாரிலே குத்து சல்ல சம்பந்தம் வந்திச்சு. சட்டபட்டுணு மண்ணிட்டாங்க. உனக்கு எப்போ ஆச்சு... அம்மாவளும் தல்லா இருக்காங்களை... மாமனா இருக்கே போலிருக்கே...”

சாத்தானின் பார்வை தாழ்ந்தது. “திரிணு கல்யாணம் ஆச்சு ராஜி. ஆனவுடனே அம்மா போய்ிட்டாங்க...”

“என்னது தவறிட்டாங்களை...?”

சாத்தா நிமிர்ந்து நோழியைப் பார்த்தான். “ஆமாண்டி. அப்புறம் என்னென்ன வேர் ஆச்சு...” எனத் தன் கதைமயச் சருட்டியவன். “ஆமா, கோயம்புத்தூர் யுகமம் இங்கே எங்கே வந்தே...?” எனப் பேச்சை மாற்றினான்.

“அலிரோட அண்ணா பொண்ணுக்கு இக்கொன் கல்யாணம் அதான் தானும் பூ வாய்க் வந்தேன். த வாய்க்கிட்டியா...”

“தான் வாய்க்கியாக்க. வா, தீயும் வாய்க் கிண்டே பேசலாம்...”

நோழியன் இருவரும் பன்னி தாட்களைப் பற்றிய இவன் திணைவுகளில் மூழ்கிக் கொண்டே விவாபாரம் பேசினார்கள். சென்ட்ரல் சென்ட்ரல் பூவும் பழங்கள், வரகளைத் திரவியல்வரும் வாய்க்கிய ராஜி தீய ரூபாய் தோட்டாக மாற்றினான்.

“ஆச்சா, மாப்பிள்ளை மார்க்கெட்டுக் காலை. வாய் போலையா...”

“ஆமா ஆமா. உன்ன மாநிரி ஒலிவா இருந்தா சிவன் கை போனும் என்ன மாநிரி சரிந்துக்கு இது போதாதே...” என நடத்தான்.

“தான் கூட விட்டுக்குப் போய்... த எங்க மாயிவாரே! அண்ணா கைபயில் கல்யாணத்துக்குத்தான் கிளம்பினான்...”

இல்லத்தரசிகளே

உங்களுக்காக

பொதுவாகவே இல்லத் தரசிகளுக்கு பல பிரச்சனைகள் உண்டு. அவற்றில் பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது சில முக்கியமான குழ்நிலைகளில் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாத குறையாகும்.

பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளுக்கு பரடங்களில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்திக்கும் போதும் சரி, குழந்தைகளைப் பற்றி பள்ளி ஆசிரியைகளிடம் விசாரிக்கும் போதும் சரி, ஆங்கிலம் தெரிந்திருந்தால் தான் உம்மால் சமாளிக்க முடிகிறது.

வங்கிகள், அலுவலகங்கள் தனியார் நிறுவனங்கள் போன்ற இடங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியிருக்கிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணிகள் தங்களது அலுவலக அதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டியுள்ளது.

பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் போதும் இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆங்கிலத்தில் பேசவேண்டிய கட்டாயமான நோர் குழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டாலும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்திலேயே பேச, ஒரு சிலர் தயங்குகிறார்கள். தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் தான் இதற்கு முக்கியமான காரணமாகும்.

ஆங்கிலப் பதிற்சியளிப்பதில் தமிழகத்திலேயே தலைநகர கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

இக்கல்வி நிலையத்தில் ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத, சரணமாக உரையாட, மிகச் சிறந்த முறையில் பதிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

இல்லத் தரசிகளுக்கு கௌ தனியாக தினசரிகாலை 10.30 முதல் 11.30 வரை கோமுக வகுப்பும் ஈடை பெறுகிறது.

இப்பயிற்சி முறை சென்னைில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தமிழகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களிலும் வசிக்கும் தமிழ் பேசும் பெண்மணிகள் அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் தபால் முறை பதிற்சியும் நடத்தப்படுகிறது.

விட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் இந்த எளிய பதிற்சியை நீங்கள் மேற்கொண்டு ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு கடிதம் எழுதி உங்களது விருப்பத்தைத் தெரிவிப்புகள். இப்பயிற்சி பற்றிய மற்ற தகவல்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால் பெட்டி எண் 4986, 9, டோட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை 600 017,

“வா, என் கார்பேயை உன்னை கொண்டு போய் விட்டு விட்டுட்டுப் போறேன்” என ஒதுக்குப்புறமாய் நிறுத்தியிருந்த காலை நெருங்கினான்.

“வேணாண்டி இப்போ கெட்டைத் தான் யுனா வீடு...”

“ஒரு நிமிஷம் உன்னையாசகம் உக்கா ரென்...” எனக் காதுக்குள் தன் சரீரத்தைத் திணித்தவன் அவனையும் உட்காரச் சொன்னான். விபரீத்து வந்திருந்த முகத்தைப் புடவைத் தளவப்பால் துடைத்துக் கொண்டே அவனாகில் அமர்ந்தான் சாந்தா.

“எப்படி இருக்கு கல்யாண வாய்க்கா... எனக் சன் விட்டுட்டிய ராஜி, “நல்லாதான் இருக்கு என்று தெரியுமே உன்னைப் பார்த்தாலே...” என உரக்கச் சிரித்தான்.

முகம் சிவந்தான் சாந்தா. “ஏய், யுனாவக் காதுவ விழப் போறதுய”

“அவர் எங்கேயோ திக்கறார்.. அதெல்லாம் விழாது...” எனச் சிரித்தான் ராஜி.

“உனக்கு எவ்வளவோ தானாகக் கல்யாண மாயி...” அவனைப் பதிலுக்கு வாரினான் சாந்தா.

“சன்னை மாநிலியெல்லாம் நான் மாட்டிக்க மாட்டேன். அது மாசெந்தான் ஆக்க. தெரிஞ்சுக்கோ...”

“இப்போ பாவம் அவர்...”

“ஏய், என் சரீரத்தைப் பார்த்து சொல்றியா...”

“சேர... அதுக்குச் சொல்லுவே...”

“என்ன மாடுசியே அவருடம் ஒன்று தான்...” இரண்டு பேரும் வாய்விட்டுச் சிரித்தார்கள்.

“அது சரி சாந்தா... இப்போதான் லூபகம் வந்தது. கல்யாணப் பரிசு என்று ஒரு படம் வந்து சக்கைப் போடு போடுது. நானைக்கு ராத்திரி எல்லோரும் போறோம் நீயும் வாயியன், சங்க வீட்டுக்காரர்விடச் சொல்லிட்டு. நானைக்குத்தான் ரெண்டு பேர் வீட்டுக் கல்யாணமும் முடிஞ்சு போகுதே. அப்பறம் நாம என்ன பண்ணப் போறோம்...” எனக் கண்மீட்டியவன் ராஜி.

சாந்தா பலவீனமாகச் சிரித்தான். “சின்னக் கொல்லாம் அளா வீட்டு யோ மாட்டா...”

“அதனால் என்ன...? உன்னைத்தானே வரச் சொல்றேன்...”

வாய்க்கைகள் துவரம் என்ற மற்றொரு பகுதியையே பார்த்திராத ராஜேஸ்வரியைப் பார்த்துப் பரிதாபமாகச் சிரித்தான் சாந்தா.

“வேணாம் ராஜி. அதுவும் மாநியார் வீட்டுப் பரிசு கல்யாணம். ஏதாவது வேலை இருக்கும் போட்டுட்டு வந்துட முடியுமா...”

“போக... இப்படிச் சொன்னா அப்படிச் சொல்றே. அப்படிச் சொன்னா இப்படிச் சொல்றே... திருப்பியும் நாம எப்ப பாக்கப் போறோமா... எனக்குக் கடிதாசியாவது

சமைவல் என்னெய் பிளாண்டிக் பாட்டில்களில் வாய்க்கும் போது ஒரு கிலோ இரண்டு கிலோ பாட்டில்கள். மேர்ந்து விடுகின்றன. தண்ணீர் பாட்டில் ஊரக உபயோகிப்பது போக மதியுள்ள வற்றை என்ன செய்யலாம்? ஒரு கிலோ பாட்டிலில் மேல் பாகத்தைக் கமார் 5” அங்குலத்திற்கு வெட்டி எடுத்து புனலாய் உபயோகிக்கலாம். மற்றும் முழு பாட்டிலின் அடிப்பாகத்தில் வெட்டி பகுதியை வெட்டி எடுத்து வீட்டு ஸ்கூட்டர், ஸைக் முதலியவற்றிற்கு பெட்ரோல், எண்ணெய் போட உபயோகிக்கலாம்.

— சீதா கிஸ்வந்தா

எழுதித்தொலை...” எனத் தன் முகவரியை எழுதித் கொடுத்தான் அவன்.

தான் மாமிக்கு எழுதின கடிதம் நினைவுக்கு வந்தது சாந்தாவிற்கு. பதிலுக்குத் தன் முகவரியை எழுதித் கொடுக்கவேர, இவ்வளவு அருவிக் இருக்கும் வீட்டிற்கு வா எனச் சொல்வியோ இவ்வளவும் இறங்கிக் கொண்டான் சாந்தா.

“என்னடி அங்காவது அவசரம்? அவர் வந்து காத்துண்டு இருப்பாராக்கு? வர்சலி வேயே தேவையான துரிசைப் பிணக்க வைக்காத குறிப்பாரோ?”

“போடி உனக்குக் கிண்டல்தான். போய்க் கிளம்ப வேண்டாம்” என்றவன் ஒரு நிமிஷம் தயங்கினான். “ராஜி, உன்னை இங்கே பார்த்தது எப்போ சந்தோஷமா இருக்கு தெரியுமா...”

ராஜியின் கண்கள் கலங்கியது. “எனக்குத்தான். இப்படி ஒரு தகைர ஒருத்தர் பாக்கறப்போ எப்போ சிரிக்கப் பசரோம். மாநியார் வீட்டுக்குப் போயிட்டா வானை மூடிக்கணும் அங்கே வரச் கூடாது. இங்கே பசக் கூடாது என்று சொல்றாங்க. சொல்பவசானாய் போவ இருக்கு...” என்றான்.

சாந்தா சிரித்தான். “தமக்கும் வயசாக வியா என்ன, பதினெட்டு வரப் போறது. சின்னக் குழந்தையா என்ன...? சரி, நான் கிளம்பட்டுமா...”

“உடம்பைப் பாத்துக்கோடி. பிரசவம் ஆனவுடனே என்ன குழந்தை என்று எனக்கு எழுது...”

பிரிய மனதில்வாமல் தொழிகள் இருக்கும் பிரிந்தார்கள். மனம் முழுக்க வேசாக இருந்தது.

பன்னி தாட்கள்தான் எவ்வளவு சந்தோஷ மானவை. அம்மாவும் அப்போதெல்லாம் எவ்வளவோ பரவாலில்லை. இதே ராஜி யோடு நவராத்திரிக்கு அந்தத் தெரு முழுக்க ஏறி இறங்குவான். அம்மா ராக்கொடி



கண்ணன் தேவன் தோட்டப் பண்ணைகளின் உயர்வே தனி!

தென் இந்தியாவில் உள்ள கண்ணன் தேவன் மலைகளிலென்றே வாய்த்திட்ட வளமகிழை— இயற்கை ஓலரிதிகளின் தீர்ணயின்ப செருத்தத்தில் விளைபும் ஒப்பில்லா மணிக் கொழுந்துத் தேயிலை அநற்கே உசிப உயர் விரிபும். செல்வ நுழைமை— அனை அப்படியே தோட்டப் பண்ணையில் உடைபடாக பேசு செல்வப்பட்டு விருகிகெனப் பறினைந்தே நாட்களுகதன் சோப்பிக்கப்படுவிரை உங்கலிடம்— பசுமை மாருத அதே பத்தம் பழமனைப் பொதிவோடு. டாட்டா து) மேம்பாட்டு எரில் முத்திரையோடு

தோட்டப் பழமைக் கதை' பேசும் இது தேயிலை மாவ உலகில் தென்றல் பழமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணன்-தேவன் ஒன்றே.

கண்ணன் தேவன் &

இயற்கை செத்திட்ட வளமை டாட்டா செத்திட்ட செத்திர.



டாட்டா டீ லிமிடெட்



©Copyright IT 50 50 1 50

முருங்கைக்காய் வாலட்

முருங்கை வெலில் காலத்தில் அழகம். காயைத் துண்டுண்ணாக்கி வேக விடுங்கள். உன் சதைப் பற்றை எடுத்து இரண்டைக் கொண்டு சேய் துண்டை, பொடியாக் காரட்டைச் சேய் துண்டை, பச்சை மிளகாய்த் திவ வெய்க்காயும், பச்சை மிளகாய்த் துண்டுகள் போட்டு உப்புத் தவிரும் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்துக் கொண்டு மல்லித் தண்ணீர்ப் போடவும். அருளை வான வாலட் கொடு.

— சந்திரா

எனக்கு அழகாக ஒற்றைப் பிள்ளைப் போட்டு விடுவான். காராகவது பாட்டுப் பாடச் சொன்னால், ராஜியும் இவனும் தான் போட்டுக் கொண்டே அழகாகப் பாடி விடுவார்கள். அப்பவே ராஜி இரண்டை பாடி சீரம்தான். பாதித்தெரு வீடுகல் போவதற்குள் கொண்டு போன வையும் கண்டவால் நிரம்பி விடும். ராஜிக்கும் மூச்சு வராதும். ஆனாலும் சாந்தாவுக்கு எடுகொடுப்பான்.

சாந்தா தாட்களில் விவித்திட்டும். நொண்டியாட்டமும் தெருவே தான் பறக்கும். கிவிப்பிங்கில் சாந்தா விடாமல் து நிதியாறு. து நிதியேயு எவ என்னக் கொண்டே கவிற்றைத் தாண்டித் தாண்டி மானாகக் குதிப்பான். ராஜி பன்ருண்டேயேயே அடிட்டாவி விடுவான். ஒவீத்து விளைவாடும் விளைவாட்டித்த ஒரு சத்தம் ஒரு வீடு விவக்கிவ்வை. எத்தனை இன்ப மயமான நாட்கள் அது.

நினைவுகளில் மிதந்து கொண்டே விடுவதற்கு சேரும்வரை ஏரம்மே தெருவிலிருவை. "இப்பதான் ஆடி அரைத்து வந்திருக்க பாகுங்க. மணி மூணாகப் போகுது" உன்னை நுழைமும்போதே ஆக்கிரத்தோடு இளைந்தான் பரமா.

மாமனார், "என்னமோ இப்போ நாழி? பவந்தே போயிட்டேன். நானே தேடிவந்து வரலாமனு நினைவிருந்திருந்தேன். நீ வந்துட்டே..."

"ஆமா, நோட்டியேயே முழந்தை போறதுட போறதாக்கும்..." நொடித்தான் பரமா.

"இல்லம்மா, வேட்டாமிருந்து..." எல்லாவற்றையும் ஒரே கிழங்காக கிழங்கி விட்டுச் சொன்ன சாந்தா பரபரவென்று காரில்களில் இறங்கினான்.

அவனாக்கும் மறுநாளும் சாத்தாவிதற்குச் சந்திராவமான நாட்கள். மாமிவாசின் கறவுக் கல்வாணமானாலும் எங்கு பார்த்தாலும் சந்திராவமான முகங்கள். கைகல வென்ற சிரிப்புப் பேச்சு. மாமி அவனிடம்

சிரித்த முகத்தோடு சொன்னதையெல்லாம் சொந்தன். அவன் வயதுப் பெண்ணை நேரழிவாகக் கிடைத்த போது மகிழ்ச்சியில் மிதத்தான். மருமகன் பம்பரமாக வேலை செய்கையில் அன்னையுணர்ச்சுப்படுகிற்ப்பதி. எங்கு பார்த்தாலும் பூயின் இறைச்சையும் வாசமும் ததவசமும் சிதறிக் கிடந்த கல்வாணக் கூடத்தில் இரண்டு நாட்கள் போனதே தெரியவில்லை. அந்தச் சந்திராக்கில் கல்வாணத்தன்று மாலை சங்கரன் அவளை அழைத்தான்.

"சாத்தா... வந்தியா... இப்படியே மாம்பலத்துல கொஞ்ச தூரம் நடந்து போயிட்டிடுவாராம்..."

"ஐயையோ... அத்தை எதுக்காவது கூப்பிடுவாங்க..."

"நீச்சவமா கூட்டிட மாட்டாங்க ஏன்னா பொண்ணுக்கு தலுக்கு நேரம்... அம்மா அப்பே உக்காந்து இருக்கா பாகு... கா... கா..."

சிந்து தலுவிய சாந்தா அவனுடன் இளைப்பாறா, "வேற புடவை கட்டிண்டு வரட்டுமா..."

"ஏன், இதுவே தல்வாதான் இருக்கு வா..."

மாம்பலத்தின் அகலமான தெருக்களில் இளைவாக நடத்த போது மனம் துளைத்திருந்தது. ஏதோ யோசித்துக் கொண்டே வந்த சங்கரன் வெகு நேர மெனனத்திற்குப் பின்.

"தடக்கறது கண்டமா இருக்கா சாத்தா..." என்றான்.

"ஆமாங்க இப்படியே கொஞ்ச நாழி உக்காந்தேனே..." என ஒரு கடை வானில் உக்காந்தான்.

அவனைப் பார்த்த சங்கரன், "சாத்தா, தான் ஒண்ணு சொன்னா பயத்துட மாட்டியே..."

அவன் முகம் கெளரிவது, "என்னங்க..."

"கடைசியே ஏரம்பச் சிக்கலா இருக்கு. எத்த நேரமும் மொதலாளி வெசியே போன்னு எல்லாவிடுவாரோன்னு பயமா இருக்கு. நானும் போற இடங்களளாம் வேலை எங்கெவாவது கெடைக்குமானு விசாரிக்கிறேன். ஒண்ணும் தகைய மாட்டெங்கு..."

"எதுக்கு ஏன் மனதைப் போட்டுக் குழப்பிக்கிறீங்க? அப்படியே இவர் திப்பாட்டிட்டாலும் எப்படியும் வேற வேலை கிடைக்கறும்..."

"அதை நினைக்காதான் பயமா இருக்கு. ஏன்னா அப்படி கிடைக்காம போனா விட்டு இருக்க முடியாது..."

"என்ன சொல்றீங்க நீங்க...?" இளைப்புடன் அவனைப் பார்த்தான் சாந்தா.

"என்னை மன்னிக்கடு சாந்தா, உங்கிட்டே இந்த நினைவையெல்லாம் இதைவெல்லாம்

சொல்வதில் உடாதுவிடாதது திருவந்தேசம். இத்தனை நாளும் அடக்கி வக்கிட்டேன். ஆனால் இப்பவாலது தெரிந்து கிட்டடாதான் தவறு.

நான் எம். எம். எம். சி. முடிக்கட்டு வேணவ தெடி ரெண்டு வருஷம் அண்டி சேன். படிக்கறப்பவும் சரி, அந்த ரெண்டு வருஷமும் சரி, அம்மா அப்படிப் பேசுவாங்க. நான் சாப்பிட்டு சாப்பிட்டே அவங்க பண மெல்லாம் கரைவதுன்னு...”

“உங்களைவா அம்மா சொல்லுவாங்க...”

“பெத்த அம்மா அப்படிப் பேசுவாங்க ஊர்னு கேக்கிறே, அதென்னயோ அங்க எழுத்து சின்ன வயதிலேயே தெரிந்தே என் மேலே பாசம் இருந்தது இவ்வே. அதையும் அந்த ரெண்டு வருஷம் ரொம்பப் பட்டுட்டேன்.

இந்த வேலை தொடர்ச்சி இந்த ஒண்ணை வருஷமாத்தான் இட்டது இல்லைய... கல்யாணம் உட, இப்போ ஆச்சே அந்தப் பொண்ண அவங்க தரமாட்டேன்னு சொன்னாங்கற ரோஷத்துலான் இல்லையா சித்திரம் பண்ணாங்க. இப்படி எல்லாமே அவங்க இஷ்டமாவேதான் எல்லாம் நடக்கும். இப்போ இந்த வேலையும் பேரம் கன்னா, தீ தய்யாதந்தை, பிராவ செலவு... பலம்மா இருக்கு காந்தா...” கல்யாணம் கண்கள் கலங்கிவிட்டன.

உதறத்து போனான் காந்தா, அடிவயிற்றில் கரிவேன்ற வலி வெம்பி மேலே ஏறிவது.

(தொடரும்)

ஆறுமுகம் பூங்குண்டி

என் அக்காவுக்கு தெருவில் வளியுடன் கூடிய கட்டு இருந்தது. வரும் கோடை விடுமுறையில் வேலூர் சி. எம். சி. மருத்துவ மனையில் ஆறுமுகம் சிவந்தா செத்து கொள்ள வேண்டுமென அடிக்கடி கூறிவந்தார்.

எங்கட குடும்பத்தினருடன் விடுமுறையில் நான்கு என் பிறந்த வீட்டிற்கு (வளையம்பாடி) செல்லவிருந்த நாள்கு முன்தினம் சென்னைக்கு வந்த உதறனார் மூலவர், என் அக்காவுக்கு தெற்று ஆறுமுகம் சிவந்தா நடத்து விட்டது என்று மருத்துவமனையில் உண்ணார் என்றும் கூறினார். பத்திரமாக இருந்த நான், அவர் கூறியது முழுசுதையும் சரியாகக் கேட்கவில்லை.

உடனே வேலூருக்குக் கொம்பிவிட்டோம். வார்ட் என் தெரிவாமல் சி. எம். சி. யில் அவரைக் கண்டறிவிப்பது கஷ்டம் எனக் கூறிய என் உணவு, என்னைவும் எங்கட இரு பின்னடைவையும் வரையில் நிற்க வைத்துவிட்டு மருத்துவமனைக்கு உடனே சென்றாக, 'வரவேற்பு' அறையில் பறிவேட்டதும், பின்னர் பல வார்டுகளிலும் சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம் தேடிவும் எங்கும் கிடைக்காமல் திரும்பினாக.

பின்னர் குழம்பிய மனத்துடன் வளையம்பாடி சென்றோம். அங்கு அக்கா முன்தினமே டிஸ்சார்ஜ் ஆகி விட்டிருக்க வந்துவிட்டிருந்ததைப் பார்த்து அசுரமூலித்த. நான்கு சி. எம். சி. யில் தேடிவதைப் பற்றிக் கூறினோம். உடனே, அவர் திணைப்பட்டு, “நான் ஆம்பூரில் அல்லவா ஆறுமுகம் சிவந்தா செத்து கொண்டேன். உங்களுக்கு வேலூர் எனத் தவறாகக் கூறியது யார்?” என வினவி, எனக்குச் சென்னைவில் கிவரம் கூறியவர்தான் தவறாகக் கூறிவிடுக்க வேண்டும் என அவர் பீறு வகுத்தமுற்றாக.

அதன் பிறகு நான் நிதானமாக கேசித்ததில் ஓர் உண்மை புலனாயிற்று. என் அக்கா

அக்கு ஆறுமுகம் சிவந்தா நடத்தது எனக் கேட்டதும், அவரைக் காண வேண்டும் என்ற பதற்றத்தில் மனம் குழம்பிய நிலையில் இருந்ததால், உதறனார் சொன்னதையே காதிக்குப் போட்டுக்கொண்டனாம்தானாகவே வேலூர் சி. எம். சி. என முடிவு கட்டிவிடுக்கிறேன்.

இதிலிருந்து நான் கற்ற பாடம் —

1. மற்றவர் தம்பிடம் பேசும் போது நான் அடுத்து என்ன பதில் கூற வேண்டும்; அடுத்து என்ன பொ வேண்டுமென்ற சித்தனையில் ஈடுபடாமல், அவர் கூறும் செய்தியை முழுக் கவனத்துடன் வாங்கி மனத்தில் பதிக்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால் உடனே விவரம் கேட்க வேண்டும். இது ஆறுமுகத்தில் பணிபுரியும் ஆண், பெண் அனைவரும் கவனிக்க வேண்டிய விட முக்கியமான விஷயம்.

2. முழு விவரமும் கேசிக்காமல், இட்ட விடாமல் ஒரு புதிய இடத்திற்குச் சென்று தெரிவது என் அமைச்சனையும் மன உணர்வைமும் தரும்.

— கோமதி ராஜன்.



எடையைக் குறைப்போமா

தொட்டி போன்ற உடல் என்றவுடன் நம்மில் எத்தனைப் பேருக்கு ஆசை ஏற்படுகின்றது. ஆசைப்பட்டால் மட்டும் போதுமா. அதற்கான முயற்சியும் வேண்டுமே.

இந்த முயற்சி அநேகமாக எல்லோராலும் பாதிமில்லையே கைவிடப் பட்டு விடுகின்றது. 'என்ன செய்தால் என்ன, உடம்பு கரைய வேயில்லை. சோர்வுதான் மிச்சம்.' என்று வருத்தப் படுகிறார்கள். நீங்கள் பல வருடங் கானக செமித்த சொத்து அல்லவா. சில நாட்களுக்குள் கரைய வேண்டும் என்றால் முடியுமா. ஆதலால் இம்முறை சற்று பொறு மையுடன் முயற்சி செய்வோமே.

முதலில் எடை எப்படி கூடுகின்றது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் இப்போது கூற இருப்பவை உடல் நோய் எதுவும் இல்லாத ஆனால் எடை மட்டும் கூடியுள்ள பெண்மணிகளுக்குத் தான். உடல் நோயுடன் கூடிய பருமன் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாய் மருத்துவர் ஆரோ கணையுடன் சிகிச்சைப் பெற வேண்டும். அடிக்கடி சோர்வு, திடீரென எடை கூடுதல், குறைதல், மத்த புத்தி, மறதி அதிகம் போன்ற



புருஷாருக்குக் காரணம் என்று தெரிந்தது. எட்டு டம்ளர் காப்பியில் பதினாறு கம்பூன் சர்க்கரை மற்றும் பால் இவை சேர்வதையே அவர் யாழ்த்து விட்டிருந்தார்.

"காலையில் தான் ஒன்றுமே சாப்பிடுவ இல்லை" என்று சொல்லும் பழக்கத்தை விடுங்கள். தீண்ட. தேரம் காலியான வயிறு வயிற்றுப் புண்ணில்தான் கொண்டு விடும். அதனால் தான் காலை உணவிற்கு, 'பிரேக் பாஸ்ட்', 'பிரேக்கிங் டி பாஸ்ட்' அதாவது இரவிலிருந்து எண்ணாவதிருக்காத உண்டு முடித்தல் என்ற பொருள் கொண்டிருக்கிற பழக்கம்.

யதிர உணவு உடல் உணர்வுக்கு தேற்றாகப் போய்தான் இருக்க வேண்டும். எல்லாவது வேண்டுமானாலும், ஸாஸா' எனக் கூறல் பழம் பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிடுவதும், கீரை, வேகவைத்த பருப்பு காய்க ஏதேனும் ஒன்று, ரொட்டி இரண்டு அல்லது சாதம் அரை கட், குளிர் இரப்பிற்கு மேல் சாப்பிட வயிற்றில் எங்கே இடம் இருக்கும்?

இரவு உணவு எவ்வளவாக இருந்தால் உடலுக்கும் தவ்வது. காக்கு வேகையும் மிச்சம். இரவு உணவை எழு அல்லது எட்டு மணிக்குள் முடித்துக் கொண்டு படுத்துவதை கணக் கவனிக்கவும். சளி பார்த்தவும் தினைய தேரம் இருக்கும்.

இத்துடன் சில உடற் பயிற்சிகள் செய்வலாம். இவற்று அருகிலுள்ள மருத்துவரின் உதவியுடன் முறையாகக் கற்றுக் கொள்ளும் தன் பின் எப்படி எடை குடும்? உடற் பயிற்சி என்று கூறும் போது தான் ஒரு சில உண்ணக் கணக் கருத்தால் வேண்டும். கூட காலை நீட்டி மடக்கி 'ஜாஹா' என்று கட்டுவால் தான் உடற் பயிற்சி எப்படுவதென. வீட்டை சுத்தம் செய்தல், குளித்து துறைவதென.

தோட்ட வேலை இவை எல்லாமே இவற்றை அளவாக அளந்த உடற் பயிற்சிகள்தான். இரப்ப, வயிறு குறைவதற்கு இவை மிகச் சிறந்தவை. தம் வீட்டு வேலையை நாமே செய்யலாம் என்று தவறு?

இனி பெருந்த உடல் இளைப்பதற்கான சில முறைகளைக் காண்போமா, எடைகளைக் குறைக்க வேண்டும் என்றவுடன் எல் கொண்டும் நினைத்து பயப்படுவது சுத்தமாகப் பட்டினி விடக்க வேண்டும் என்றதான். தன் சொல்லுதென்காம் தீருகக் கண்டிப்பாகப் பட்டினி விடக்க வேண்டாம். சாப்பிடுங்கள், தங்கு சாப்பிடுங்கள். ஆனால் சில மாறுதல்களுடன்.

காலையில் வெளும் வயிற்றில் சிறு துண்டு வெள்ளை பூசணிச் சாறு ஒரு டம்ளர் அருந்தி லா உடல் மெலியும்.

அல்லது அரை டம்ளர் வெது வெதுப் பான தீர்ல் அரை மூடி எதுமிக்கா பழச் சாறு, ஒரு கம்பூன் சுத்த தேன் கலந்து காலை வெளும் வயிற்றில் அருந்த எடை குறையும்.

இனி சாப்பிடும் வழக்கம் உடைவதற்கு இரண்டு இனி சாப்பிடுங்கள். அதிக தேரம் எடுத்துக் கொண்டு மெதுவாக சாப்பிடுங்கள். உடை நிரப்பி ஏற்படும். ஒவ்வொரு முறை சாவு அருந்த அமரும் போதும் ஒரு டம்ளர் வெது வெதுப்பான தீர் அருத்துங்கள். பிறகு உண்ண ஆரம்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு வேளை உணவின் போதும் காறட்ட, வெள்ளரி, தக்காளி, வெங்காயம், முள்ளக்கி, கோஸ் இவைகளை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சிறிது எதுமிச்சம் பழம் சிழித்து சாப்பிடுங்கள். தொறுக்குத் தீர் பழக்கமுள்ளவர்கள் அதற்குப் பதிலாக இப்படிச் சாப்பிடலாம். அடிக்கடி பப்பாணிப் பழம் சாப்பிடலாம். விருத்துகளுக்குச் செல்லும் பொழுது தான் உயட்டில் என்று சொல்லி மனத்தில் அளவடிவ் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டாம். எல்லாவற்றையும் குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு முறைக்கு மேல் எதையும் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டாம். ஒரே மாதத்தில் ஆகச் சாவுப்படும் அளவிற்கு முன்னேற்றம் தெரியும். மேலும் நினைவும் தற்பது நிமிடங்கள் தடக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஒரு வகுடத்தில் முன்பிருந்து ஐந்து மீலோ வரை குறை நிராக்.

ஒரே நாளில் எதையும் அடைந்து விட முடியாது. அளவுக்கு மீறிய உணவுக் கட்டு பாடும், அரை உடற் பயிற்சிகளும் மனத்தை எளிதில் சோர்வடைவச் செய்யும். பொது அளவுடன் உடிய முயற்சி நிரந்தர பணிக் அளிக்கும்.

கொடி போன்ற உடல் பெறுவதுடன் தேர்வ தொட்களும் எளிதில் தெருக்காது.

— டாக்டர் கமலி.

தோஜாக் செடியின், நுந்திய கிணை கணை, வெட்டிக் கழிக்கும் போது, கமர் ஒர் அடி தீனம் என்ற அளவில் அளந்த துண்டு செய்து, அடியில் 'பொன்' ஆக வெட்டி, நல்ல உழுமுள்ள அண்ணில் கட்டு, ஜலம் நன்றினால், துளித்துப் பூக்கும். பதிலும்தான் போட வேண்டுமென்ற வட்டாவம் இல்லவ.

— பரவதி.

முதிய பட்டர்ஃமிளை மிக்ஸரில்
அப்படி என்ன தனிச்சிறப்பு ?



40 ஆண்டுக்கு மேல்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சாதனங்கள்
தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல் குக்கர், ஸ்டீல், வாட்டர்
ஹீட்டர், ஃபிளாஸ்க் ஆகியவற்றை
வழங்கிய பட்டர்ஃபிளை
இப்போது உங்களுக்கு அளிப்பது புதிய
மிக்ஸர்-கிரைண்டர்

பட்டர்ஃபிளை சிறப்பு அம்சங்கள் :

- தெறுவி டிபூட்டி மோட்டார் -
தொடர்ந்து 60 நிமிடம் ஒடும்.
- முன்று பிரத்தியேக ஜாடிகள் -
■ கேஜு சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
- கைதென்ஷன் ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல் பிளேடுகள் - அதி உறுதி:
எளிதில் மழுங்காத கூர்மை.
- ஸ்பெஷல் கிரேடு ரைலான் கப்ளர் -
எளிதில் தேயாது; உடையாது;

மோட்டார் ஒடும் போதும் ஜாடியை
இதுகப் பற்றிக் கொள்ளும்.

- சஸ்பெண்ட் மோட்டார் அமைப்பு -
மோட்டார் அதிர்வு இல்லாமல்
இயங்கும்.
- மைக்ரோ பாலன்ஸ் செய்த ரோட்டர் -
மோட்டார் சப்தம் இல்லாமல் சீராக
இயங்கும்.
- ஆடமோடிக் ஓவரலோடு வட்
ஆஃப் வசதி-மோட்டாருக்குப்
பாதுகாப்பு
- வேகவம் ரப்பர் ஷா-மிக்ஸர்
இயங்கும் போது ஆடாமல் நினை
கிறதும்.
- ஃபுட் ப்ராசர்ஸ் இணைப்புகள் -
வேண்டுமானால் கிடைக்கும்.



பட்டர்ஃபிளை

மிக்ஸர் கிரைண்டர்

குறையாத திறன் அழியாத தரம்.



காத்திணி அபிஷேகன்ஸ் பி. லிமிடெட்,

272, அனாபு சாலை, சென்னை - 600 019, தொலைபேசி - 45 44 86, 45 53 42, 45 87 22, 45 83 75

எல்லா பிரதானமான வட்டவளக்குகளை கிடைக்கும்

nspr-6030

மேஷ ராசி:

அனலினி, பரணி, திருத்தினை 1 - ஆம் பாதம்.

நன்மைகளை அதிகமாகத் தரும் மாதம். மூன்று பிரகம்சம் மாதத்தின் முற்பகுதியில் தனது அமைவதால் வீட்டில் மகிழ்ச்சியும், மன நினைவும் காணப்படும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் கன்னிப் பெண்களுக்கு, வரன் கருத்திற்கு பலன் கைகூடி வரும் எனவே கப நிஷ்ட்சிக்குக் காய்ப்பு உண்டாகு. ஒரு சிலருக்கும் பதவி உயர்வு ஏற்படும். பண்டிய பாகிவி வகுலாகும். நன்கெண்ண வங்கி கனிடமிருந்து திருப்பி வாங்கிக் கொள்ளும் அளவிற்கு பொருளாதார நெருக்கடி நீர்த்து விடலாம். பிரவாணங்களுக்கும் கூடி வரும். 18 முதல் 23 தேதிக்குள் ஒரு சிலருக்கு எதிர் பாராத பணவரையோ, பதவி உயர்வோ அல்லது மாணவர்களாகியுப்பின் எதிர் பார்த்த கஷ்டங்களில் இடமோ, விவாபாரி களானால் புது காய்ட்ராக்ட்டோ ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் தெரிகிறது. திருத்தினை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு மன மகிழ்ச்சி அதிகமாக இருக்கும்.

ரிஷப ராசி:

திருத்தினை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகினி, மிருகசிரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ராசி நாதன் ஆட்சியில் இருப்பதாலும், வித்யாகாரகன் இரண்டாம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்றிருப்பதாலும் பதவி உயர்வு, பட்டம் களும், பரிசு களும், மற்றும் எதிர்பார்த்த எந்த இனத்திலும் வெற்றி கிடைக்கும். ஒரு சிலருக்கு உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது. விவாபாரிகளுக்கு சற்று கடுதிராசை வாய்ப்பு ஏற்படலாம். அதே சமயம் அரசாங்கத்து திரிபத்திலும் ஏற்படலாம். சமுதாயப் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ள பெண் மணிக்கு நல்லதொரு பாராட்டைப் பெறத் தக்கதொரு பணியைச் செல்லு முடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டாகு. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு மானவ மானவிக் குக்கும் சற்று உற்சாகமான மாதமாக இருக்கும். ஒரு சிலர் கடல் கடந்து செல்லு வின்ற வாய்ப்பினை 20 ஆம் தேதி வாக்கில் பெறலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசிரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி பதரயோகம் ஏற்படும். புதுசால் புது கிடைக்கும். 18 லிருந்து 20 தேதி வரை சந்திரனால் சந்தையடி ஏற்படும். சகல காரியங்களிலும் வெற்றி ஏற்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று அமைச்சு ஏற்படும். வேலையில் இருக்கும் அந்தணைகளினால் ஆறுவலத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்கு ஏற்படலாம். அகலது குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஒருவருக்கு மக்கப் பெற்றை அடையும் காரணமாகவும் இருக்கலாம். குருவினால் சிலருக்குக் குருபலம் கைகூடி அதனால் பதவி உயர்வோ, எதிர்பார்த்த இனத்தில் வெற்றியோ கிடைக்கலாம்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம் ஆயில்யம்.

20 முதல் 25 தேதிக்குள், இந்த இராசிக் காரர்களில் ஆயில்ய நட்சத்திரத்தைக் கொண்ட கன்னிப் பெண்கள் சிலருக்கு இதுவரை அந்த நட்சத்திரத்தின் குறை காரணமாக தட்டிக் சென்ற நிரமண வாய்ப்பு, கண்டிப்பாகக் கைகூடி வரும் எனலாம். குருசந்திர யோகம் அந்த அளவிற்குச் சிலருக்கு உதவும் வங்கியில் பணி புரிபவர்களுக்கு பதவி உயர்வு ஏற்படலாம். ஆறு போலியே வகுலாய்த்துளையில் உள்ள வர்களுக்கு எதிர்பார்த்த பதவி வாய்ப்பு, பண் லாய்ப்பு ஏற்படும். லாசனைத் திரவியம் வீத்பவர்கள், பட அடிபாக்கம், திரைப்பட கலாநாயகன், பாட, கச்சி, ஆடிவயர்களுக்கு கக்கினால் வாய்ப்பு ஏற்படும். எழுத்துத் துறையினர் ஏற்றம் அடைவார்கள்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த ராசியில் பிறந்துள்ள, திருமண மாகாதவர்களுக்கு முற்பகுதியில் குரு கட நட்சத்தாலும் செல்வாய், கச்சிவர பலத்தாலும், கட்டாயம் திருமணம் கைகூடி வரும். பூர

செவ்வாய்

தட்சத்திரக்காரர்களுக்கு பூர்ணமான அதிர்ஷ்டம் கைகூடி வரும். பிரயாணங்கள், கப்பல்துறைகளிலுள்ள, அல்லது பதவி உயர்வு ஏற்பட்டு மன நினைவு ஏற்படும். இதுவரை தடைபட்டு வந்த எந்த நிகழ்ச்சியும் வெற்றியில் முடிவும் கைவிரல்களுக்கு ஏற்றவொரு சூழ்நிலை உருவாகிறது. திரைப்பட நடிகர்கள் இம்மாதத்தில் அபரிமிதமான நன்மையை அடைவ இரூப்பதால் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யலாம். ஒரு சிலருக்கு மருத்துவத்துறையில் செரும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். சிலர் எரிபொருள், இரசாயனத் துறை, வண்டி, வாகனத் துறைகளில் அபரிமிதமான இலாபம் அடைவர். மகம் தட்சத்திரக் கைவிரல்கள் நெகம் புகளும் வண்ணம் அவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் அளையும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதுகை, வலந்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதுகை.

மாதத்தின் முற்பகுதியை விட பிற்பகுதி அதிர்ஷ்டம் கைவிரலாக இருக்கும். முற்பகுதியில் ஒரு சிலருக்கு தமது முயற்சியில் நோய்வினைத் தழுவ வேண்டி இருக்கும். அங்காரகனாக ஒரு சிலருக்கு பிரயாணத்தின் போது சிறு காயங்கள், தடைகள் ஏற்படலாம். மற்றபடி காரிய தாமதம் ஏற்படக் காரணமில்லை. எல்லா கிரகங்களும் ஓரளவு அனுகூலமான நிலையில் இருப்பதாலும் கச்சிரனும் குருவும் தன் முறையில் அமைத்திருப்பதாலும் வீடு கட்டக் கூடிய அல்லது வாங்கக் கூடிய பாக்கியம் சிலருக்கு ஏற்படும். வாய்தாபேரத்தாலும், எதிர்பாராத கிராஃகிவினாலும் விவாபாசிகளுக்கு அனுகூலமான சூழ்நிலை உருவாகும். அனுகூலகம் செல்பவர்கள் மற்றும் பணப் புழக்கத்தில் பணியில் இருப்பவர்களும் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவ வேண்டும். ஏனெனில் ஏமாறக்கூடிய அபாயம் உண்டு.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதுகை, கவாடு, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதுகை.

கோட்சார பலன்படி ஒரே தடக்கல்

இருப்பினும் செவ்வில் வெற்றியை அளையும் நிலை உண்டு. தாயுத்தி நன்றாக அமைந்த வர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரகாதமாக இம்மாதம் அளையும் சூழிப்பாக செவ்வாய், கச்சிரன், புதன் திடப்பவர்களுக்கு இம்மாதம் பூராவும் அனுகூலமாகவே அளையும். எல்லா இராசிக்காரர்களுக்கும் இது பொருத்தம் என்றாலும் துலா இராசிக்காரர்களுக்கு சற்று பலன் தூக்கலாகவே இருக்கும். ஒப்பனைக் கைவிரல்கள், கட்டிட வேலை செய்பவர்கள், கட்டுமானப் பணி வீனர், கலைத் துறையினர், ஆகிய அனைவரும் அபரிமிதமான லாபத்தை அடையத் தக்க மாதம். கப நிகழ்ச்சிகளும் அதன் பயனாக கப வீரவங்கலும் ஏற்படும். எனினும் அவை கடன் வாய்க்காமலேயே சமாளிக்கத் தக்க சூழ்நிலை உண்டு.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 - ஆம் பாதுகை, அனுஷம், கேட்டை

புயல், பிறகு அமைதி, மீண்டும் புயல் என விட்டில் நிம்மதியற்ற நிலை காணப்படுகிறது. கச்சிர திசையும் புதன் திசையும் இவற்றைச் சார்ந்த யுக்திகளும் நடப்பவர்கள் கவலைப்பட்ட நிலைவரில்லை. இராசி தாதன் ஆட்சியில் இருப்பதால் பொருள்



செவ்வாய்

ஜூலை '90

நஷ்டமில்லை. காவல் துறை, கங்க மற்றும் விமானத் துறைகளின் பதவி உயர்வு பெறுவார்கள். பொருளாதார மேம்பாடு அடைவக்கூடிய காலகட்டம் இருக்கிக், மேலு வக்கிரக்காரர்களும் இரத்த அடித்த தொய்க்கு ஆளாகும் அளவிற்கு உணர்ச்சிப் பூர்வமான சூழ்நிலை உருவாக்கப்படும். எனினும் மாதத்தில் பிற்பகுதியில் நிலைமை கட்டுக்கடங்கி விடும். சற்று மந்தமான மாதம்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஒளவுக்கு ஆதாயத்தைத் தருகின்ற மாதம் சூரியமாக சனியின் தோஷம் குறைவும் வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் தொழில் முன்னேற்றம், அய்லது புதுத் தொழில் முயற்சி ஏற்படும். மாணவர்களுக்கு ஆதாயம் தரும் மாதம். துறிய்பாக பொறியியல், மருத்துவத் துறை மாணவர்கள் மேன்மையான நிலையைப் பெறுவர், வெளிநாட்டுப் பயணங்களுக்கும் ஏற்படலாம். இந்த இராசிக்காரர்களில் கக்கிர திசை செல்வாய் புத்திக்காரர்கள் புது விட்டுக்குத் துறியேறும் போகம் பெறுவர், வெளிநாட்டுச் செய்தியால் ஆதாயம் உண்டு. அரசுத்தேர்வுகளில் கலந்து கொண்டு தேர்வின் முடிவை எதிர்

பார்க்கும் மாணவ மாணவியர்களுக்கு வெற்றி நிச்சயம் ஏற்படும். கலைத் துறைகளின் மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஆதாயம் பெறுவர்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு ஏழரை சனியினால் ஏற்படும் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்காது. ஆட்சியில் உள்ள சனியவரன் மாதத்தில் பிற்பகுதியில் தகு பார்க்கலாம். பெறுவதால் பயமின்றி இருக்கலாம். இதுவரை எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டு வாத்திரை வேலை வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்குக் கைகூடியும், புனிதப் பயணம் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். தகு பார்க்கலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சனியப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடியும், விவாபாரத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அய்லது ஈடுபட்டுள்ள வர்களுக்கு ஈடுபட்ட திற தாவிதத்தில் இலாபம் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. நல் இலன்னெல் விவாபாரிகள், மற்றும் சோப்பு, வாகனத் திரைவகளைத் தவிர்ப்பவர்களுக்குக் கடுதலான நன்மை ஏற்படும். இந்த ராசியில் பிறந்து வக்கீல் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு அரசுப் பணியில் இடம் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூராடம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இதுவரை அனுபவித்து வந்த அமைதி, பொருளாதார கபிட்சம் மற்றும் வெளிவட்டாரப் பழக்கம் ஆய்வைகளில் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டு மனத்தில் குழப்பமும், அமைதியின்மையும் உண்டாகும். எனினும் ஆட்சியில் உள்ள இராசிதாதன் அப்படி ஒன்றும் திரை சிக்கலை ஏற்படுத்தி அலைக்கழிக்க மாட்டார். திருடர்களிடமும், குகல்துதி செய்பவர்களிடமும், இவர்கள் ஐக்கிரதையாக இருக்க வேண்டிய காலகட்டம் குருவின் பார்க்கலான மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தயவ சூழ்நிலையை உருவாக்கும். பொறியியல் துறைகளின் சர்வ ஐக்கிரதையாகப் பிரச்சனைகளைக் கையாள வேண்டும். பொதுப் பணித்துறைகளிலுக்கும் இதே நிலைதான். எழுத்தாளர்களும், தேர்த்த அரசியல்வாதிகளும் தக்கனது உடைமையும், பேச்சையும் கலவித்துக் கையாள வேண்டிய காலகட்டம் ஆரம்பம். அரசியல்வாதி களுக்கும், சமூக செயலிகளுக்கும் கூட இது பொருத்தம்.

கரகரவென்று கலைவாண டிபன் சாப்பிட ஆகையா?
இதோ ஓர் எளிய முறை:

ஒரு தம்னர் ரஸவைய ஒரு மணி தேரம் ஊற வைக்கவும். முக்கால் தம்னர் துவரம் பருப்பு, முக்கால் தம்னர் கடலைப் பருப்பு இரண்டையும் ஒரு மணி தேரம் முன்னதாகவே ஊறப் போட்டு, இதனுடன் 3, 6 மின்கால் வற்றல் தேய்காமத் துருவல் சேர்த்து மிக்கியில் தறதரவென்றி குக்குமாறு அரைக்கவும். இதை ஊற வைத்த ரஸவையுடன் சேர்த்து, தேவையான உப்பும் சேர்த்துக் கறிவேப்பிலை, பச்சை மின்கான் அரிந்து போட்டு தோகைக் கல்லில் அடை போய் செந்து சாப்பிட மிகுந்த கலையாக இருக்கும்.

— ரமா சந்திரசேகர்.

விஸ்தாரம்



அனைத்திலும் புகழ் பெற்றிருக்கின்றது விஸ்தாரம்

அனைத்திலும் உயர்ந்தது விஸ்தாரம்

தூய்மையும் அகற்றும் ஒரே விஸ்தாரம்



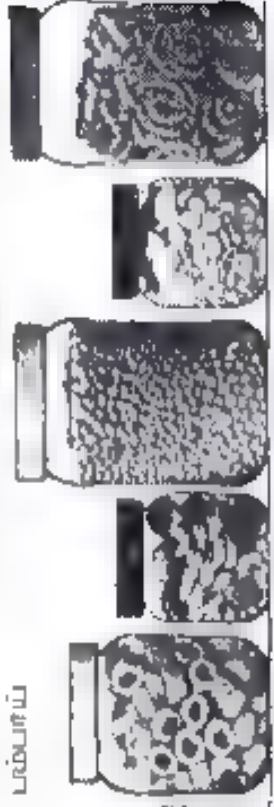
இல்லத் தீவனவியின் முகத்திலே
வரும் மலர்ச்சி-
சமையலறைக்கு ஸன்பெட்
தரும் கவர்ச்சி.

Sunpet

பன்முகப் பயன்கொண்ட ஜாடிகள்.

- ஃபுட் கிரேட்
- மணம் அற்றவை
- உடையாதுவை
- காற்றுப் புகாதுவை

ஸன்பெட் கன்டெய்னர்கள் பிளாஸ்டிக் லிமிடெட்
LTD. BY



மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி.
ரேலுதி.

மாதந்தின் பிற்பகுதி மனமகிழ்வையும், நிறைவையும் தரும். ஒரு சிலருக்கு அரசு அலுவலகங்களில் வேலை கிடைக்கும். மற்றும் பரிசுகளும், பட்டங்களும் சிலரைத் தேடி வரும். புதிய தொழிலை ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பு பிற்பகுதியில் ஏற்படும். தனக்கெடைக்காரர்கள் நிலை சீராக இருக்கும். பொற்கொல்வர், தச்சர்கள், சினிமாத்துறை வினர், சுற்றுலாத் துறைவினர்களும் ஏற்றம் பெறுவர். அதிக நன்மைதரும் மாதமாக இரா ஹிட்டாஜும் குறைகள் ஏற்பட்டு மனத்தைக் குழப்பும் மாதமாக இருக்காது. மஞ்சள் திரப் பொருட்களுக்கு மலிக ஏற்பட்டு அதிகமாக விற்பனைவாதும் கண்ணப் பெண் களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும்.

அவனி புகழ் பவனி வர வேண்டும்!

பிஞ்சு மகாபுரூஷ யோகங்களில் ஒன் றான பத்ர யோகம் ஏற்படும் உண்டாகக் கூடிய உன்னதநிலைவையும், அதனால் பெறக் கூடிய அருளும் பொருளும் எத்தனையது என்பதையும் தொடர்ந்து ருசக யோகத்தைப் பற்றி இக்கட்டுறையில் காணலாம். அங்காரகன் எனும் செவ்வாய் ஆட்சி அல்லது சச்சம் பெற்று வக்கினத்திற்கும் அல்லது சத்திரனுக் கும் கேத்திரத்தில் நின்றால் இந்த யோகம் ஏற்படும். இதனால் தன்மை பெரும், பெருமையும், அனை அனுபவிக்கத் தக்க விதத்தில் தீர்க்காயுடும், தீமைகளையும் சந்திக்கவா லும் பெலந்து, பொதுமக்கள் மத்தியில்தலைவ னாகி, அதிகாரத்தையும், மதிப்பையும், மரியாதையையும் பெறத்தக்க அளவுக்கு அதிர்ஷ்டம் நம்மை வந்தடையும். ஜாதகத் தில் மட்டுமல்ல, கைரேகையிலும் இந்த அமைப்பைக் காணலாம். குறிப்பாகப் பெண்களது இடது கையில் செவ்வாய்மேடு உயர்ந்தும், படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஆயுள் ரேகை சங்க அமைப்புடன் அதன்மேல் செங் குத்துக் கோடுகள் (X-Y) போல் ரேகைகள் அமைந்திருக்க வேண்டும். படத்தில் உள்ளது போலவே சங்கமைப்போ, கிளைகளூடல் கூடிய புத்திரேகையோ, சற்றுக் கூடியோ குறைந்தோ அல்லது குறுங்குறை வகுவத் துடனோ கூட இருக்கலாம். ஏனெனில் படத் தில் ஒலியம் போல் காட்டப்படுவதால் அப்ப டியே அமைந்திருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. பல சகோதரிகள் தங்கள் கைகளைப் பார்த்துப் படத்தில் காட்டப்படுவதைப் போல இவ்வாமல் சற்று மாறியுள்ளதே பரவா யில்லையா எனக் கேட்பதுண்டு. குறிப்பிட்ட உருவ அமைப்பின் சாயல் தெரிந்தாலே கூட போதும். உங்களுக்கு அதற்குரிய பலன்கள் - எழுதப்பட்ட பலன்கள் - கட்டாயம் உண்டு என அறிய வேண்டும்.

குறிப்பாக ருசக யோகத்தை அடையவர் களுக்குச் செவ்வாய் தோஷம் கடுமையாக இருக்காது. அத்துடன் அங்காரகனால் அவர்களுக்கு அபரிமிதமான மனோதைரி வடும். திடமும் கிடைக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சமூக சேவை செய்யும் சகோதரிகளும், அரசியலில் மிகச் சிறந்த பேச்சாளராகவும், பொது மக்களின் பேராதரவைப் பெற்றவர்களாகவும் இருக் கும் பெண்மணிகளும் இத்தகைய ருசக யோகத்தைப் பெற்றவர்களே ஆவார்கள். துணிவும், துய்மையும், அதே சமயம் வாய் மையும் பெற்றுத் திகழ வேண்டுமானால் இத்தகைய அங்காரக அமைப்பு தமது கைக் களிலோ, ஜாதகத்திலோ அமைந்திருக்க வேண்டும். காத்தியாரும், இத்திரா காத்தி, சென்னடி போன்றவர்களும், இத்தகைய யோகத்தைப் பெற்றவர்களே. ஆனால் அவர் களது நுழைவுக்கு அவர்கள் கையில் அமைந் திருந்த சன்னவரனின் அமைப்பு மிக முக்கிய காரணமாகும். எனவே இதரவாய் புகழ் படைக்க பத்ரயோகத்துடன் ருசக யோகம் கட்டாயம் அமைய வேண்டும். இந்த யோகக் காரர்களின் கைகளில் விதி ரேகையும், (a-b) குரிய ரேகையும் (c-d) தங்கு தேராகவும் சீராக வும் படத்தில் காண்பது போல் அமைய வேண்டும். கருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டு மானால் அரசுத்துறை, அரசியல் துறை, சமூக இயல் ஆகிய எத்துமறவிலும் பெரும் புகழும் அடைய வேண்டுமானால் ருசக யோகம் அமைப்பு அவர்கள் கையில் அமைந் திருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அவனி புகழ் பவனி வருவார்கள். இதில் என்னவும் ஸபத்திற்கே இடமில்லை.

— ஜெனட்கமி விக்ரேஷன்.



இரவு முழுவதும் புரண்டு புரண்டு படுத்ததில் கண்களில் எரிச்சல்: உடம்பில் வலி... மனசில்...?

இனம் புரியாத வேதனை அரித்துப் பிடுங்கியது. நினைத்துப் பார்த்தும் பொழுது அந்த வேதனை நேற்று மாலைமீயேவே மணிதூக்கள் புருத்து கொண்டது என்றே நோஸ் தியது. எவ்வாறு என்று விளங்காததால் தான் வேதனை.

மணி ஆறு அடித்துவிட்டது. இதற்குள் ஷ்யாமா எழுந்து விடுவாள் வழக்கமாக. இன்று எவ்வமோ தெரியவில்லை. காப்பி போட்டு, குளித்து தக்கனையும் அடுப்பில் ஏற்றிக் கொடுக்க சமையலறையிலிருந்து வெளியில் வந்த விசாலம், குற்றவுணர்வோடு அவசரமாக வரும் ஷ்யாமாவைப் பார்த்தான்.

புன்னகைத்துக் கொண்டான்.
"சரீரீம்மா. தூங்கியே போயிட்டேன்."
அவள் கண்களை ஆழமாகப் பார்த்தாள். ஷ்யாமாவால் நேருக்கு நேர் பார்க்க முடியவில்லை. தனது குளித்த படி மெல்ல தகர்த்தான். அவள் கண்களுக்கு இழை தெரிந்திருவதாயினும். சோரியைக் காட்டும் வதங்கிய கண்ணம். தூக்கமின்மையால் ஏற்பட்ட கண்களுக்குள் வெம்மை -
"ஏம்மா ஷ்யாமா, சரியா தூங்கியா?"
"எவ்வமோ தெரியவில்லை, நேத்து சரியா தூக்கம் வரவில்லை."
காப்பியைக் கலந்தான்.
"ஏம்மா தீங்க இன்னும் காப்பி குடிக்கலையா?"

"நாளை வரவழை, என்னிக்கு நீ இல்லாம காப்பி குடிச்சிருக்கேன் சொல்லு!"
விசாலம் இதை மீறித்துக் கொண்டே நான் கொள்ளான். ஆனாலும் ஷ்யாமாவுக்குக் கண்ணீர் வந்தது. துந்தரைக்கு எழுந்து காப்பி போட்டு முதல் டிகா வளில் இரண்டு பேருமாகக் காப்பி சாப்பிடுவார்கள். காப்பிக்குள் ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் கலந்தது. ஷ்யாமா கவனத்தில் கடைசியை எடுத்தான். மௌனமாகக் கொத்தவர்க்காயை ஆவத்

தொடங்கினான். மனம் முழுவதும் நேற்றைய மாலைச் சம்பவத்தையே மையமாக வைத்துக் கற்றிக் கொண்டிருந்தது.

இவனுக்கு என்ன வந்தது? காப்பி குடித்து போப்பி படித்து விட்டு, படித்த விஷயங்களை மாமியாரிடம் கொட்டி அளந்து கலகலக்கும் ஷ்யாமா ஏன் இப்படி மௌனமானான்? விசாலத்திற்கும் நேற்று மாலைச் சம்பவம் நினைவில் கழன்று.

ஷ்யாமாவும் சங்கரும் அலுவலகத்திலிருந்து வரும் போது விசாலம் பூனை யளையில் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் படித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"படிச்சப் படிச்சக் கொள்ளேன். இந்த மாநிரி பண்ணிட்டியே! படிக்காதவனா சரி!"
"எவ்வமோ என் தலைவிதி. ஒரு நாள் மறந்து போச்சு. ஒங்கிட்டே பேச்சு வாங்கணும்னு இருக்கு!"

"இப்பா! பேச்சு வாங்கறதைச் சொல்லியே! நெர் ரிசுட் என்னன்னு போகிக் வேண்டாம். எக்ஸ்பவு பெரிய கனம், பிராப்ஸ். இப்பத்தான் அதற்கு வழி இருக்கும் பொது. பாராவது வலிய போய் பரப்பளத்த மிரியைப் பண்ணுவாங்களா? முன்யோசனையில்லாமப் பண்ணிட்டு, எதிர்த்துப் பேசினே எனக்குக் கொட்ட வேயம் வரும்!"

"இதப் பிரப்பளத்துக்கு நான் மட்டும் காரணம் இல்லை. நீங்களும்தான்!"

"அதனுச்சேன்னா! நீ மட்டும் மாத்திரையைப் போட்டிண்டிருந்தா. இப்ப இந்தக் கவலைமெல்லாம் எதுக்கு?"

"உடந்தது நடந்து போச்சு. வந்ததை வேண்டாம்னு எதுக்குக் சொல்லணும்நான் எனக்குப் புரியல்லை."

"இப்பா ஷ்யாமா, இது மாநிரி அசட்டுத் தனமா பேசினே நான் பொல்லாதவனா இருப்பேன்."

"ஏன் கத்தறீங்க. அம்மா காதுல விழப் போறது."

"அப்ப நாள் சொன்னபடி செய். நாளைக் காலை ஏழரை மணிக்கு டாக்டர்



சு விருகடும்

கங்காராமமுர்த்தி

மீனாட்சிபோடக் கிணிக் குக்குப் போறோம்."

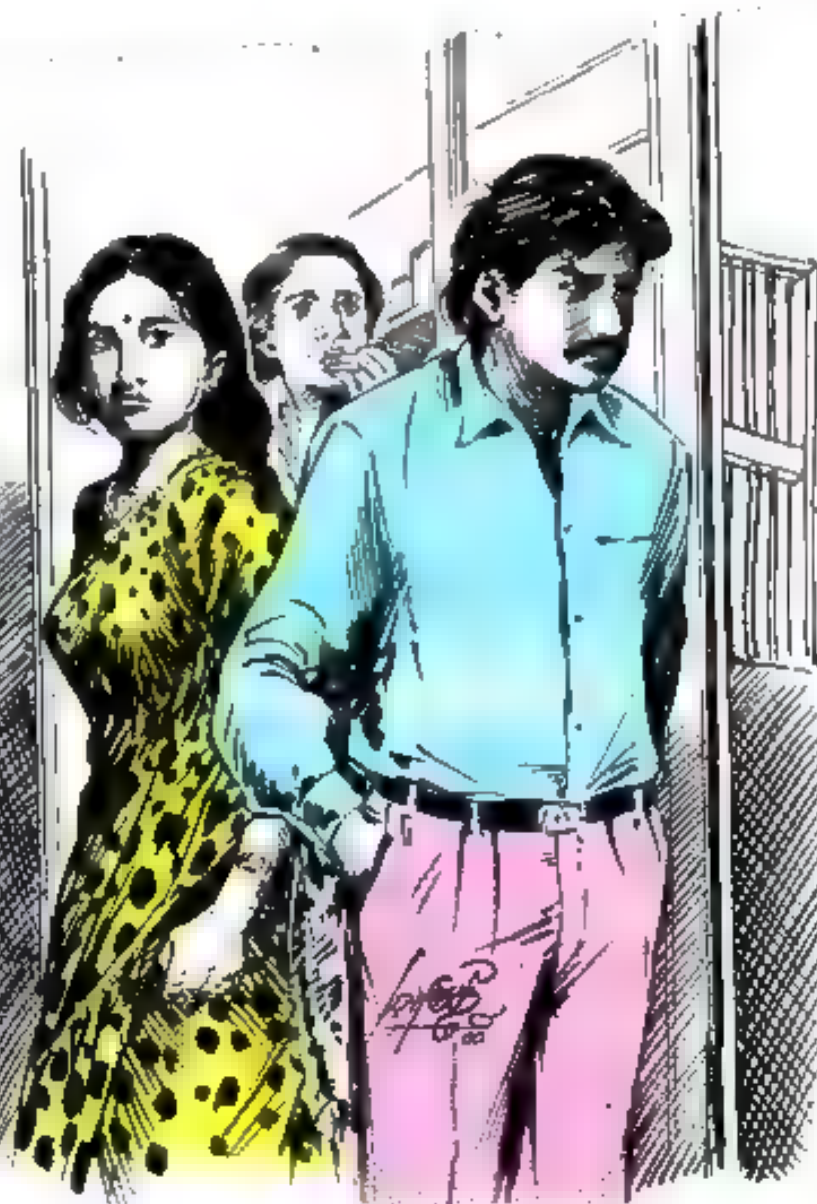
"அப்பாவிட்ட.... சொல்லவேண்டாமா? ஸ்தலில் தலக்கம் எப்படி பார்த்தது."

"ஒனக்கு மூளை இல்லவங்கறதை அப்பப்ப என்டாப்ளிஷ் பண்ணனுமா?"
 வரலாறு, குகம் சிறுத்து வாய், கண்ணுப்ப அந்த இடத்தை விட்டு தகர்ந்த போது.

"பூராம ராயேடு ரமே ராயே மனாராயே சகஸ்ரநாம தத்துவம் ராம தரம வரானே...."

சொல்லியபடியே தலை திட்டு விசாவம் பாக்கே தெர்த்தது.

"இடுக்'கென்று ஒரு விதாடி இதயம் தின்றது போவன்வொருமும் தின்றது. மறு வினாடியே சமாளித்துக் கொண்டாள். புருஷன் பெண்டாட்டிக்குள் பேச்சுத்தடிப் பது புதிவது அல்லவோ! எப்போதும் இவழித்து கொண்டவா இருக்க முடியும். இரண்டும் இரண்டு உயிர், தனித்தனி மனம். ஒவ்வொருவரே கழலும் உலகமும் வெவ்



ஆயுர் வேத முறையில் புற்று நோய்க்கு சிகிச்சை



தாம். கமலாநாகராஜராய் "W/o R. Nagaraja Rao Retired Chief Manager, Union Bank of India at Bangalore) கிராமகாலோதிகியல் (Gynaecologist) எந்திரத் பொழுது அவர் என்னை பம்பாயில் உள்ள புற்று நோய்க் கழகத்தை. கொலிகில் புற்றுநோய் இருப்பதால், பார்க்கக் கொண்டார். தானும் புற்று நோய் சிகிச்சைக்காக இதிராவில் உள்ள சில புற்று நோய் மருத் துறைமன்றில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டேன். ஆனால் எத்தனைமாதம் முன்னேற்றமும் தெரியவில்லை.

1977 ஓகஸ்ட் மாதத்தில் ஒரு சிலராய் மிகவும் வெற்றி எதிராக பல புற்று நோய் உண்மையான தனது சிகிச்சையில் மூலம் குணப்படுத்திவரும் கமலாநாகராஜராய் சென்னை இம் பர்மரிடாக்டர் பாபுராய் அவர்களை பற்றி தெரியவந்தேன்.

உண்மையில் கமலாநாகராஜராய் உள்ள எனது சில நண்பர் களிடம் விசாரித்தேன். அவர்கள் கொடுத்த கதிரைத்திராய் டாக்டர் பாபுராய் அவர் களிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டேன். பிறகு சிகிச்சை முடிந்தவுடன் தாம் கிராம காலோதிகியல் பார்த்தேன். அவர் எனது நிலைமையை பூரணமாக மூலம் ஆனது என்று மிகவும் எந்திராஷப்பட்டார். மேலும் புற்று நோய் இருப்பதற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லை என்று சொன்னார். இப்பொழுது தாம் தன்வ ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன்.

டாக்டர் பாபுராய்

புற்று நோய்க்கு சிந்தமுறையில் சிகிச்சை செய்து அடிக்கடிக்கு மறு பிறவி கொடுக்கிறார்.

கமலா நாகராஜராய்

ஆர். கமலம்மா

1114, 14-வது சிதாய் தெருவாக்,
பெங்களூர்

கால அட்டவணை

விவரம்	பேரன் தகவ்	பார்க்கும் மிகுமையன்
டாக்டர் பாபுராய்-விறு சென்னை இன்பர்மரி 1-1610 செடம்ரோடு, கொழுனாகுடம் தெருவாக் பா பெட்ரோய் பக்க அருகில் குப்பரக்கா (கிராமகால)	21452	மிகுதி திகைன் சென்னை மாத்திரம்
தோட்டல் மிட் டைன் அன்டெரி (மெற்று) சுவியலே ஸ்டெஷன் எதிரில் பம்பாய்.	6188882 6188883	மிகுதி புறம்
சென்னை இன்பர்மரி 1-1-271/3 சிக்கட்பர்மரி பஸ் ஸ்டாப் அருகில் கமலாநாகராஜ் - 599 020.	44735	மிகுதி சென்னை
சு. தாம் இண்டரெஷனல் 114, கோடம்பாக்கம் தெருஞ்சாணம், சென்னை 599 024.	473359 473429	மிகுதி சாமி
சு. தோட்டல் மிகுத்தவன் கமலாநாகராஜ் எந்திர ரோடு, பெங்களூர்.	573371	மிகுதி குமகிழ

வேறு வட்டங்கள். உரலில் கொக்கும் போது பொறி பறக்கத்தான் செய்யும். இதுவும் வாழ்க்கைக்கு அந்நியமல்லவோ? உப்புச் சப்பியவாறு பத்தியமாக இருந்தால் குளிக்கவா செய்யும்?

விசாலம் சண்டைவயப் பார்த்து உலர் கலோ, சமாதானத்தைக் கண்டு மயிழையோ மாட்டான். ஆதாலும் இன்று என்னவோ விபரீதமாக இளம் புரியாத வேதனை வலித் தரப் பிசைத்தது.

எதாவதிருத்தாலும் விசாலத்துக்கு அதன் காரணம் தெரிந்திருந்தால் மனம் வேதனையப் பட்டதில்லை. ஆனால் தெற்றியிருந்து, இவர்கள் கோபப்படுத்துக்கும் கஞ்சுகொல் றுக்கும் காரணம் என்ன என்பது விசாலம் கிணங்கியோ? சங்கர மூலம் சிவத்து அவன் அதிகம் பார்த்ததே இல்லை. என்ன கோப மாக இருந்தாலும் வார்த்தைகளில் வெளிப் படுத்தவும் மாட்டான். மெனமமாக இருந்து காரியத்தைச் சாதித்து விடுவான். அவன் இப்போது கொடுத்தப் போலிருப்பதைப் பார்த்தும் போது விசாலத்தால் உலையைப் படாமல் எப்படி இருக்க முடியும்?

"பட்டென்று தாக்கு இவ்வளவு. மேட் பதும் விசாலத்துக்கு தாக்கமில் தெரிய வில்லை. "உனக்கொன்றுமில்லை" என்று முகத்திலடித்தாற் போல் பேச்சு வாய்க் அவனுக்குத் தாங்காது. தனக்குச் சொல்ல வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றி னால் சொல்லாமல் இருக்க மாட்டார்கள் என்றும்பினை. ஆனாலும் அவன் பெத்த மனம் புழுக்கியது. பாரேனா எவரேனவா, பிள்ளை மாட்டுப் பெண் இவர்கள் முகம் வாடினால் மனம் பொறுக்கவில்லை.

வயரமா சொல்வான் என்று எதிர்பார்த்தான்.

பெண்மணிகளே! இவ்விடம் உங்கள் 'பர்வை' ஜாக்கெட்டுக்குள் செருகி வைக்காதீர்கள்! இதனால் 'செட்' நோஸ் (பர்வை எந்த இரசாயனம் பொருட் டனை உபயோகித்துத் தயாரித்தார்? கனோ?) வருகிறது என்று எடுத்துக் காட்டுகிறார்கள்.

— ஆர். ராஜேஸ்வரி.



அவளும் இதோ. இறுக்கமான மூக்கு தொடு காய் தறுக்கிக் கொண்டிருக்கிறான். விசாலத்துக்குப் புறமாக இருந்த இவ்வொரு விஷயம், ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்த வர்கள், இவன் தலையைக் கண்டதும் 'உட்' 'டென்று திறத்தி' கொண்டுவரணை!

"வ்யாமா, அருமை எழுப்பவியா? உங்களுக்கு நேரமாவீடுமே!"

நிமிர்ந்து வடகாரத்தைப் பார்த்தவன் கண் கலிய நுலம் கலம்பியிருந்தது. "அட்டா, மணி, ஏழு ஆகாச்சா! என்னவோ திணைவு, இதோ எழுப்பேறன்." வேலமாக எழுந்து போகும்போதே, அவன் கண்ணைத் துடைத் துக் கொண்டது தெரிந்தது.

"ஹாம்" என்று பெருமூச்சு அடிவலிற்றி விருந்து கிளம்பியது.

ஜன்னத்தைத் திறந்து கவந்தான். வானம் ஆழ்ந்துவண்ணத்தில் வெண் மேகங்களினோடு தெரிந்தது. எவ்வளவு அழகுடனான இவ்வளவு காட்டுகிறான். ஆனால் இந்த இவற்றையெல்லாம் எழிலோவியத்தைப் பார்த்து, பரவசப்பட்டு இப்பே யாருக்கு நேரமிருக்கிறது. வானம் பிண்ணனில் பச்சை இலை போர்த்திய மரம் தெரிந்தது. கவிப காக்கைகள் ஒன்று மாதிரி ஒன்று கரைந்தன. எல்லாம் ஆயில் காக்கைகள். ஏழு ஏழாருக்கு எல்லோரும் அக்கனம் கவந்து பழக்கப் படுத்தியிருத் தாகித். "கீர்" என்று கத்திக் கொண்டு அணையில் ஒன்றுவெள்ளை நுரத்தின. வரிசை யாக வானவீதியில் பச்சைக் கிணிகள் பறப் பதைப் பார்த்தபோது மனத்தில் சந்தோஷ அலைகள் மோதின. உலகம் இந்த சின்ன வீட்டுக்குள் அதன் மனிதர்களுக்குள் அவர்கள் சிந்தனைகளோடு மட்டும் இல்லை என்று விசாலம் மனம் லேசாக நிரும் பினான்.

குக்கர் அவளை தடைமுறை உலகுக்கு இருந்து வந்தது. மறுபடி சங்கரின் கோபக் குரலில் வார்த்தைகள் தடித்து வருவது கேட்ட. சமையலறை வானவியில் நின்று.

குரல் முணுமுணுப்பாகித் தேய, அவன் ஒரு புறமும் அவன் மறுபுறமாகச் சென்றார் கள். அருமை எழுப்பி வ்யாமா பின்புறம் அழைத்துப் போனான். மறுபடி அவன் கண் கணைத் துடைத்துக் கொண்டதைக் கண் விசாலத்திற்குப் பரிகேதம். இந்த இரண்டு இளம் உணர்வுகளும் மோதிக் கொண்டு இந்தம் கவிபக் கவிப இருப்பதை வயதில் மூத்தவனான தான் பார்த்துக் கொண்டிருப் பது தியாயமா? நாகரீகம் என்று ஒதுக்கி திற்பது மூன்றாம் மனிதர் வே வ ல இல்லையோ? அவர்களை சொல்வதற்குத் தயக்குகிறார்களோ என்னவோ? என் முன்னால் இவ்வளவு கோபமும் கண்ணிரும் கண்ட பின்பு துடமாக இருக்கிறானே, ஒரு வாக்த்தை என்ன விஷயம்? என்று கேட் டுமே என்றுதலிப்பீய் இருக்கிறார்களோ?

தகுந்த சமஸ்ததை எதிரீ நோக்கி விசாலம் காத்திருந்தான்.

அருண் அழைத்து வந்த ஷ்யாமா, பாஸவ எடுத்து அவனிடம் நினைத்துவிட்டு அவசரமாக புடைவை இயைபுகளை எடுத்துக் கொண்டு குளிக்கக் கிளம்பினான்.

"இன்னிக்கு ஆபீஸுக்கு சிக்ஸிர்ம் போக ஸ்ரீமா ஷ்யாமா? அநிசயமா சங்கர் கூட குளிக்க ரெடியா இருக்கான்! இல்லை வேற எங்கெயாவது போகப் போறேனா?"

ஷ்யாமா திருக்கிட்டு மாயியாகரை ஏறிட்டாள். உதடு தடித்தது. ஏனையோ சொல்ல நினைத்து, சொல்லலாமோ வேண்டாமோ என்ற குழப்பத்தில் கூடத்தின் பக்கம் தலை சாய்த்துப் பார்த்தாள்.

"அருண், சங்கருக்கு எடுத்திண்டு போக புத்தகப் பையை ரெடி பண்ணு. ஒடு." குழந்தை துள்ளிக் கொண்டு சென்றதும், ஷ்யாமா மாயியாசிடம் நெருங்கி வந்தாள். "ஏழாந் மணிக்கு! எக் ரீ மீனாட்சிசைப் பார்த்துப் போகறதும்..."

ஓ. அதுவா விஷயம்! இதற்கு ஏன் இவ்வளவு கோபப்பாபம். சன்னை யும் சக்கரயும்? "ரெண்டு மாதம் ஆச்சா ஷ்யாமா? சத்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம் தானே. அங்குக்கானா நீங்க ரெண்டு பேரும்..." விசாலத்துக்கு என்ன சொல்லிக் கேட்பது என்று தெரியவில்லை. அவரகளுடைய கோபக் குரல்கள் தன் காதுகளை எட்டியதைச் சொல்லலாமோ?

"ஆம்மா, நேத்திக்கு டாக்டர் கிட்ட போய் உடுவன் பண்ணினதிலே கன்பரம் ஆயிருந்து. "அருணுக்கோ நாலு வயசாச்சு. இனிமே என்ன? இன்னொன்று பிறக்கட்டுமே. அருணுக்கும் ஒரு டூப் பிறப்பு வேண்டாமா?" அனந்த் சொல்லப் போகத்தான் அவருக்குக் கோவம் வந்திருந்து. "காத் மூத்" கண்ணு கத்தறார். இப்பவே எனக்கு இருபத் தெட்டு வயசாந்து. இப்படியே தன்னிசுடே போயா முப்பது வயசு நாண்டினா டெலி வரி கஷ்டப்படுவா?"

"அதானே! அவன் கெடக்கறான் வீடு. இன்னிக்கு எதுக்கு மறுபடி டாக்டர் கிட்ட போகறதும்?"

"அப்பா! என் பண்ணிக்கணுமாம்!" விசாலம் தீயை மிதித்தது போல, தடித்தான். ஒரு உயிரைக் கொல்வது அல்லவையு ளானதாசி விட்டதா? மருத்துவமனம் வீடு ளானமும் உயிரி விதைகள் முளைக்காமல் இருக்க என்னென்ன வழிகள் செய்ய வேண்டுமோ செய்து விட்டது.

முளைத்தபின் கின்னலாமோ? விசாலத் துக்கு இவ்வத் தடிப்பு அதிகரித்தது. படபடப் போடு. கவரில் சாயத்தான்.

"ஷ்யாமா, இன்னுமா நீ ரெடியாகுப்பே?" அம்மா கவரில் சாய்த்து நிதிக. ஷ்யாமா அவளைப் பிடித்துக் கொண்டு பரிதாபமாகப் பார்த்து....



பெரிய நெல்லிக்காயை முழுதாக காய் காய் போடும்பொழுது, கத்தமான கோலி வலியாக, 3, 4 இடங்களில் குத்தி விட்டால் சீக்கிரமாக உப்பும் பிடிக்கும். ஊறவும் செய்யும்.

— பார்வதி.

சங்கர் பல்லைக் கடித்தான். இரண்டாம் பேர் அறியாமல் செய்து விட்டுவா நினைத் தவனுக்கு, ஷ்யாமாவின் போக்கு கோபத் தைக் கிளறியது.

"அம்மா கிட்ட சொன்னியா? அவனால இதைவெல்வாம் ஜீரணிக் முடியாதுன்னு தானே நான் சொல்ல வேண்டாமென்னே."

"சங்கர், என்னால எதைவேனா ஜீரணிக் முடியும். ஒரு உயிரைக் கொல்வது பாவம். அந்த நெனைப்புத்தான் எல்லை வகைக்கறது. ஆமாம், குழந்தை வேண் டாமனு சொல்றியே! இப்ப வேண்டாமனு நான் சொல்றா?"

"எப்படியே வேண்டாமனு சொல்றேன்." சங்கரின் வார்த்தைகள் அழத்தம் திருத்தமாக வெளிவந்தன. தீர்மானம் செய்தால் அதை நினைவேற நினைக்கும் பிடிவாதம்.

"அப்படி என்ன, ஒருவனுக்கு குழந்தைகள் முணு நாலு பொறத்து அதுத்துப் போச்சா? இல்லை வளர்க்க வந்திதான் போறாது? சொல்லு சங்கர், இப்படி உயிரி வதை செய் யறதுக்கு எது காரணம்?"

"தீதான் என்னமோ சீரியலா எடுத்துக் கறே. இப்ப இதெல்லாம் சாகும். ஒரு நாளைக்கு....."

"நீ பெச்சு மாத்தாதே. இதைப் புள்ளி விபரமெல்லாம் எனக்கு வேண்டாம், நான் ஆராய்ச்சியா பண்ணப் போறேன். ஏன் குழந்தையே வேண்டாமனு சொல்றே. காரணத்தைச் சொல்லு!"

அம்மாவின் குரலிலிருந்த உஷ்ணமும் கடுமையும் சங்கரைக் கொஞ்சம் பயமுறுத் தின.

"அது.... வந்து ஒரு குழந்தை போது மேனுதான். அடுத்த குழந்தை பெண்ணாகப் பிறந்து தொனஸைச்சால் என்ன செய்யறது? பெண்ணை வளர்த்து படிக்க வைத்து கல்யாணம் பண்ணி அப்பப்பா... சமுதிர அலை மாநிரி செலவு விட்டாம யரும். இதை வெல்லாம் அவராய்ட் பண்ணலாமென்னு தான்...."

கனமான துட்கேஸ்?
நோ ப்ராப்ளம்!

பாலின் சக்தி நிறைந்தது

பாலில் இயற்கை சத்தி,
பெறுவர், கவையாளர்,
கரகர கொறுமொறு
பிள்கட்டிகள்: பேப்பரின்
கிங்கோபிசம்.

உங்கள் குழந்தையின்
வளரும் பருவத்திற்கு
ஒற்ற, புதிய சத்துமிக்க
பால் பிள்கட்டி. உங்கள்
கிளையில் 'பால்கவா'வுக்கு
துடிக்கிற ஒரு பேப்பர்
கிங்கோபிசம் வாங்குங்கள்.

தாமரை
MilkoBix
BISCUITS

பாலின் சக்தியை
குதூகலிடுங்கள்!

0.37
கட்டி

0416/047/100



சமையலறை ராணி

“இது ஒரு மிக்ஸர்
மட்டுமல்ல... இது
சமையலறைக்கு ஏற்ற
ஒர் சிறந்த யந்திரம்!”

- எல்லா என்ட்ரெய்ன்மென்ட்ஸ்
என்கள் ஜாடிசுள்
மற்றும் ஐந்து பீஸ்குகள்
- உடையதே மேல் லூக்கா
- மிகக் சுக்திரவாயுத
மோட்டார்-800 வாட்
80 நிமிடங்கள்
தொடர்ந்து
ஓடக்கூடியது.
- ஒரே தகட்டாலான
என்ட்ரெய்ன்மென்ட்ஸ்
என்கள் ஜாடிசுள்.



MARKETING

124, Mint Street, Madras 600 079
Ph. 5292140

Life long Free Service!

“அவராய்! பண்ண தெனைக்கறவன்
உதிரி வரதுக்கு முன்பே நடுக்கறதுக்கு
என்ல?”

“எம்மலாம் இவ்வாறாய்ல...”
“போதும்நிறுத்து. எம்மலாம் கடவுளோட,
சித்தம், தம்மாய் ஒன்றும் செய்ய முடியா
துன்னு தெரிஞ்சுக்கோ! அதிலேயும் கொஞ்சக்
கறது பொண்ணா இருக்குமோனு நீ பயப்
படறதை தெனக்கா வருத்தமா இருக்கு
சந்திரி, என்னைப் பெந்தவ் ஒரு பெண்,
உன்னை நந்தையாக்கியவளும் ஒரு பெண்.
உன்னைச் சகோதரனா தெனக்கக்க
மூன்று சகோதரிகள் இருக்கா, பெண் வம்ச
வீடுகளும். அதன் வேரில் வெந்தீரைக் கொட்
பிட்டு அண்ணாந்து பார்க்கறவன் மூட்
டான்.”

“ஒவ்வொரு பெண் கல்யாணத்தின்
போதும் அப்பா விழி பிதுக்கிப் போனதை
தான் உண்ணாலபார்த்துத் தாம்மா வெறுத்
துப் போனேன்.”

“அதெல்லாம் அந்தக் காலம். இனிமே
வருங்காலத்துல பெண்ணும் ஆணும் சமமா,
இருக்கப் போது காலம். ஏன் இப்போது எடுத்த
துக்கோபேன். உன் கல்யாணத்துல
ஷ்யாமா குடும்பத்துச் செலாவைய போசிக்க
றாம் சிக்கனமா கல்யாணம் நடத்தினமா
இல்லியா?”

“எல்லாருக்குமே என்னைப் போலமாப்
பின்னன வாங்கிவிட்டா என்பது?”

“தீ ரொம்ப அண்டானே! அத்துல ஒருத்தரி
தான் வரதுச்சுணை அது இதுன்னு நெக்கரா,
காலம் மாறினடே வரது. பொண்ணை
அவளுக்காவே ஏத்துக்கற காலம் வந்திடும்.”

“ஒன்பேர்னா நம்பினேரு பெண்களைப்
பெற்றுக் கொண்டாய் என்னைப் பேசவ
மடைவன் வேற யாரும் இருக்க மாட்டான்
சரி சரி ஷ்யாமா இன்மபு.”

“விடிய விடிய இராமாயணம் ரெட்டு
சீதைக்கு நாமர் சித்தப்பாங்கறியே! இது
பாசர். ஒன்னை மாதிரியே இப்ப நாலு
எம்மலாரும் தெனக்க ஆரம்பிச்சா அடுத்த
தையாலுறையில் பெண்ணே இருக்க மாட்
டானது தோன்றது. உடவுன் புத்திராவி,
ஒன்னையும் என்னையும் விட புத்திராவி,
அவன் ஒரு கணக்கு வெச்செடுப்பான். இத்
தனை காலமா பெண்ணைப் பொறுத்து வளர்த்து
வாழ்க்கைப்பட்டு பேசெடுத்ததே இல்லியா?
என்னவோ புதுசா நத்துவம் பேசறியே!
மொவச்ச மொண்ணையைக் கின்னாதே, மெல
இருக்கிறவனுக்குக் கணக்கு தெரியும் ஆணை
யும் பொண்ணையும் சமமாத்தான் படைப்
பான். படைக்கறதுக்கெல்லாம் ஒரு வழி
வையும் அவன் காட்டத்தான் செல்வான்.
தாம் ஒரு கருவி. தெரிஞ்சுக்க. எதிர் காலத்
தப்பத்தி சித்திக்கறதுலேயும் ஓரளவு தியாயம்
இருக்கணும். “வம்ச வீடு சுத்தாத அறிக்க
தனைக்கலாமோ?”

ஷ்யாமா சங்கரா ஆழமாகநோக்கினான்.
பூர்வையில் ஒரு துணிவு தென்பட்டது.

“ஷ்யாமா போல ஒரு பெண் பிறக்கட்
டுமே. வேணாணு சொல்லுவமா? பெண்
சமூகத்துல பாதி. அவனை ஒதுக்கி
ஒண்ணும் செய்ய முடியாது இவ்வளவும்
சொல்லிட்டுடன். அப்புறம் ஒன்பாடு ஒன்
பெண்டாட்டி பாடு.”

ஈசாங்கம் அடுப்பை கவனிக்கப்போனான்,
சந்திரி ஹாலில் உட்கார்ந்து மோட்டுவனை
வையப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். துத்து
திமிடம் கழித்து. “ஷ்யாமா... சாப்பாடு
ரெடியா.... தான் ஆயில் போகணும்....”
என்றான்.

இரண்டு பெண்களின் முகங்களிலும்
சிரிப்புப் பூவாக மலர்ந்தது.

தேய்லான் பரிசி செஷும் போது வேர்க்
கடவையின் விவப்புத் தோலை நீக்கி,
இரண்டாக உடைத்து, தேய்க்கப்போகிற
துப் போடுக்கன். ஆக, பருதோசர்!

— பார்வதி.



வெல்லக் கொழுக்கட்டை வேக வைத்
தும் பேசது. துணி போட்டு வைத்தாய்,
அதில் ஒட்டிக் கொள்ளும். வாஷுடுவைக்
கிழிசைப்போட்டாய், சிறிதும் ஒட்டாது,
விடைதாமல் எடுக்கவும் வசதியாக இருக்
கும்.

— பார்வதி.



Gokulam



**A TREAT THAT NO CHILD
SHOULD MISS**

*Take a new look at Gokulam,
Its age is now two.
Watch out for the July issue.
We have exciting features for you.*

*New games, new poems.
Craft, stories, pictures galore.
Don't miss the July issue,
It is better than even before.*

96 pages
for
Just Rs. 3/-

**GIVE YOUR
CHILDREN
THE BEST
GIVE THEM
Gokulam**

For agency and subscription contact :
Gokulam, Quindy, Madras - 600 032
Telephones : 434157, 434190

Annual Subscription : Rs. 36.00 (India)
Overseas : Rs. 270.00 (Air mail)
Rs. 120.00 (Sea mail)

கலைகளைக் கற்றுத் தாருங்கள்

"அப்பா... எங்க உங்கள் ஒரு
டிர்மா போடா... நான்... என்னையும் துக்கக்
கூப்பிடறாங்க... நான் சேரலா" - சேகர்;
வயது பன்னிரண்டு.

"போடாபோ... டிர்மாவாவது மண்
ணங்கட்டிவாவது... அந்த நேரத்திலே
பாடத்தைப் படிக்க ரெண்டு மார்க் கூட வரங்
கறதைப் பாடு" - சேகரின் அப்பா.

"அம்மா... நான் பெயிண்டிங்
கிளாஸிலே சேரலா?" - மாலதி.

"இ பெயிண்டிங் கத்துகிட்டி என்ன
பண்ணப் போறே? பேங்க் உத்தியோகத்
துக்குப் போகப் போறே... உனக்கு எதுக்கு
பெயிண்டிங் அது இதைவா... அந்த
நேரத்திலே படி."



கேள்விகளும், பதில்களும் நமக்குப் புதி
தல்ல. பல குடும்பங்களிலும் பெற்றோர்
கனது சிவக்கண் இப்படியே இருக்கிறது.

இதற்குக் காரணம் என்ன?
தரப்பு, பாட்டு, ஓவியம் எல்லாம் அந்தத்
துறைகளில் பிரபலமான விரும்புபவர்கள்
கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை. எனது
மகன் அல்லது மகள் ஒரு விஞ்ஞானியாகவோ,
ஒரு பேங்க் ஆபீசராகவோ வர வேண்டும்
என்று நினைக்கிறேன்...

அப்படி இருக்க கலைகளை
கற்றுக் கொள்வது தேவை இல்லாதது...
அவர்களுக்கு அது உதவாது" என்று அபிப்
பிராயமே, சாதாரண நினைவில் உள்ளவர்
கள் 'இதெய்வாம்' பணக்கார விஷயம்
என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள்.

பெசிய பெசிய விஞ்ஞானிகள் விஞ்
ஞானக் கூத்திற்குள்ளாகவே அடைக்கப்
பட்டு விடுகிறார்களா? பேங்க் ஆபீசர்கள்
பொது திகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வா
வீயவையா?

பொதுப்பாட பதவியில் உள்ள பலரும்
செமினார், காண்கிரன்ஸ் என்று பல
திகழ்ச்சிகளுக்குப் போக வேண்டியிருக்
கிறது.

சில சமயங்களில் மனி, ரெடியோவில்
உத்தியோகம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்
களைப் பற்றிப் பேச வேண்டியிருக்கிறது.

பத்திரிகைக்காரர்களைச் சந்திக்க வேண்
டியிருக்கிறது.

தங்களுடைய குழந்தைகளை விஞ்ஞானியாக
மாத்திரம் 'தயாரிக்க' விரும்பும் பெற்றோர்
களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை.

பல விஞ்ஞானிகள் 'கூட்டுக்குள் இருந்தே
பழக்கப்பட்டவர்கள். தங்களுடைய நிறைம
வால் புழை விடைத்தாலும் பொது மக்களால்
சந்திக்க அவர்களுக்குப் பயம்.

அவர்கள் தங்களுடைய எண்ணங்களை,
கண்டு பிடிப்புகளை கேட்பவர்கள் ரசிக்கும்
படியாக எடுத்துச் சொகுவதில்லை. சொக்
வதில்லை என்பதை விட பயராலும்
அப்படிச் சொகல் முடிவதில்லை என்பதை
உணரலாம்.

காரணம்?

கூட்டத்தினரைப் பார்த்ததும் அவர்

சரியான மிக்ஸி ஒன்று வாங்குவதில்.

**கலங்கிய உங்கள் மனதிற்கு
ஓர் தேளிவான விடை..!**

நியூமிக்ஸ்



**கீழ்க்கண்ட அபாரமான
காரணங்களுக்காக :**

- நியூமிக்ஸ்-தொடர்
பிழிப்பு மோட்டாருடன்
நவீனவகை சலையல்
முறைக்கு ஏற்ப அதிசுத்
திறமூடல் எனிறும்
இயங்கும்
தன்மைபுடையது.
- நியூமிக்ஸ்-தொடர்த்து
80 நிமிடங்கள்
இயங்கினாலும் கூட
மோட்டார் நுஞ்சைபுடன்
இருக்கும்.



நியூமிக்ஸ்

நிச்சுவை மனம்

தரத்தில் உயர்ந்தது.
உருதல் கொள்ளளவு கொண்டது.

விநியோகஸ்தர்: காம்போசென்ட்ஸ் & டிஸ்ட்ரிப்யூஷன்

10, ஸாட்டியல் பீரீட்டித் தாலை, சத்யா நிலையம் அருகில்,
திருவான்மியூர், சென்னை-41. போன்: 413975, 410642.
மற்றும் எல்லை டிஸ்ட்ரிப்யூஷன் கிளவுகளுக்கும்.

பட்டவர்.

வினோதாசோடாவின்வி கட்டிடக் கலையில் இருந்து விடுதலாகக் கண்டுபிடிப்புள்ளி இருந்து இன்னும் பல துறைகளிலும் பிரபலமானவர்.

அவர் துறையாத துறையே இல்லை என்று சொல்லலாம்.

அப்படிப்பட்ட விண்ணி ஒரு சிறந்த சிற்பக் கலைஞர். ஓவியக் கலைஞர்.

பிரபல விஞ்ஞானி டாக்டர் ராஜா ராமண்ணா அருமைவாக பிளானோ லாசிப் பார்.

தூண்டில் ஒரு வயலின் மேதை.

எல்லாரும் விரும்புவது கலை. படிப்பு.

உத்தியோகத்திற்கு அப்பாற்பட்டது கலை.

கலைகள் வாழ்க்கையோடு இணைத்த

அம்சம். கலைகளைக் கற்றுக் கொள்ள

பொறுமை தேவை. கலைகளைக் கற்றுக்

கொள்ள கவனம் தேவை. கலைகளைக்

கற்றுக் கொள்ள விடா முயற்சி தேவை.

கலைகளைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு

பொறுமையும், கவனமும், விடா முயற்சியும்

அந்த மனிதனின் இயற்கையான தூண்டில்

ளாக மாறிவிடுகின்றன.

இத்தகைய தன்மைகளோடு படிப்பும்

சேர்த்து அவன் வாழ்க்கையில் துறையும்

போது அனுபூதி வெற்றிகள் கிடைக்க

நிறைய வாழ்ப்புண்டு. எந்த வேலையில்

இருந்தாலும் இவர்களுக்குத் தனி மதிப்பு

உண்டு.

வேலையுக்குச் சென்ற பிறகு மனதைச் சுமரப் படுத்த கலைகள் உதவும்.

வேலையில் உள்ள டென்ஷனில் இருந்து விடுபட கலைகள் உதவும். பொழுது போக வில்லையே என்று சீட்டாட்டத்திலும் குடி விதும் தோத்ததச் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் தனித்து இருந்தே பொழுதை இனிதாகக் கழிக்க கலைகள் உதவும்.

மாணவர்களைப் போதைமருந்துகளுக்கு அடிமைப்பாதிப் போகாமல் தேர்த்த இனிதாகக் கழிக்க கலைகள் உதவும்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள், துயரங்கள், இழப்புகள் முதலியவற்றை மறக்க கலைகள் உதவும்.

இப்படி வெவ்வேறு பிறகால வாழ்க்கையில் கலைகள் தம்மோடு சம்பந்தப்பட்டு இருக்கும் போது ஆரம்பப் பள்ளி, கல்லூரி தாட்களில் அதனைப் பரிவ வாய்ப்பு கிடைத்தால் அனுமதி தந்து ஊக்குவிப்பது பெற்றோர்கள் தங்களது சத்திக்குக்குச் செய்யும் மாபெரும் உதவி.

'Arahmsheer' என்றப் பழமொழி எந்தக் காலத்திலும், எந்த நாட்டிலும், எந்த இடத்திலும் பொருத்தம்!

— சுமலதாதன்.

நூர்ங்கு சர்க்காரில் நல்ல முறையில் பொதுச்சேவைகள் பல செய்து வருகிறோம். சிறிய மருத்துவ முகாம்கள் முதல் இலவசத் திருமணப் போன்ற பெரிவதிட்டங்கள் வரை செய்து வருகிறோம்.

இலவசத் திருமணத்தின் போது ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் திரு மாங்கல்யம் 2 கிராம், புடைவை, சட்டை, வேட்டி, துண்டு மற்றும் ஒரு குடும்பத்திற்கு அவசியமான சில எவர் சில்வர் பாத்திரங்கள், குத்துவிளக்கு, இவை களை அளித்தோம். திருமணத்தன்று திருமணத் தம்பதிகளின் உற்றார், உறவினர் எல்லோருக்கும் வயிறார உணவளித்தது எங்களுக்கு மனதிறைவு அளித்தது. இத்திட்டத்திற்கான எங்கள் செலவு ரூ. 35,000/-.

ஒரு சராசரி குழந்தையைப் போல் இல்லா

யல் ஊழலுற்று மற்றும் மனவளர்த்திக் குன்றி வாழும் குழந்தைகள் ஒரு தனி உலகில்தான் வாழ்கின்றன. எங்கள் ஊரில் இப்போல் இருக்கும் குழந்தைகளும், மற்றும் ஊரிலுள்ளவர்களில் இருந்து அருமை இல்லம், அன்பும் போன்ற பள்ளிகளிலிருந்தும் வந்த 200 க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தங்கள் நடத்திய வினையாட்டுப் போட்டி பற்றி எழுத வார்த்தைகள் இல்லை. ஒடி பாடி வினையாட முடிவாத அந்தச் சிறு உள் எங்கள் தங்கள் தாத்திய போட்டியில் ஊத்து கொண்டு அடைந்த ஆனந்தத்தை எழுத வார்த்தைகள் இல்லை.

அரிவயல் சங்க உறுப்பினர்கள், சர்க்காரி.



கர்வா மோதி' என்று குறிக்கப்படும் க்ளுகோமா எனும் கண் கோளாறு. சாதாரணமாக, நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே அதிகமாகப் பிடிக்கிறது என்றாலும், சில சமயங்களில் சிறு குழந்தைகளையும் பிடிக்கிறது. இந் நோய் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் போது, குழந்தைகளுக்கு, தங்களுக்கு இந்த மாநிரியான கண் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று உணர் முடியாததால் அது பற்றி பெற்றோர்களிடம் கூற மாட்டார்கள். ஆகையால் பெற்றோர்தனே முன்னெச்சரிக்கையுடன் இருந்து தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இம்மாநிரியான கோளாறு இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய முயல் வேண்டும்.

க்ளுகோமா என்னும் கோளாறு என்ன?

கண்ணுக்குள் அழுத்த நிலை (பிரஷர்) மிக அதிகமாகி விடும் போது பார்வை நரம்புகள் இறுகி, அதன் காரணமாக அவற்று சிதைந்து போகும் நிலைதான் க்ளுகோமா. இந் நிலையில் பார்வை போய் விடும்.

க்ளுகோமாவின் அறிகுறிகள்:

1. குழந்தை வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமல் முகத்தை வெளிச்சத்தி னிருந்து திரும்பிக் கொள்ளலாம். அடிக்கடி நளையனையில் முகத்தைப் புதைத் துக் கொண்டு வெளிச்சத்தைப் பார்க்க மறுக்கும். இதை ஆங்கிலத்தில் போட்டோஃபோபியா என்று குறிக்கிறார்கள்.
2. கண்ணுக்குள் இருக்கும் கருமைவாய் பகுதி அளவுக்கதிகமாகப் பெரிவதாகவும், பளபளப்பின்றி மங்கியும் காணப்படும். மேலும் இப் பகுதியில் ஆவி படர்ந்தது போலவும் இருக்கும்.
3. சில சமயங்களில் கண்ணின் அளவு பெரிதாக ஆகலாம், ஒரு கண் பெரி

தாகலாம் அல்லது இரு கண்களுமே பெரிவதாகலாம்.

4. கோளாறு ஏற்பட்டு இறுதி நாட்களில் பார்வைக் குறைவு ஏற்படலாம். கண்ணுக்குள் இருக்கும் பந்து போன்ற பகுதி அளவில் பெரிதாக ஆகலாம்.
5. கண்ணில் சாதாரணமாக அரிப்பும், சிவப்பும் ஏற்படலாம். இவை ஏற்படும் போது, போலி டாக்டர்களிடம் செல்ல வேண்டாம். இவர்கள் மிகச் சாதாரணமான கண் கோளாறுகளுக்கும் கார்டி கோஸ்டெராய்டு எனும் மிக வலிமையானவந்த கொட்டு மருந்தினைச் சிபாரிசு செய்து விடுகிறார்கள். தொடர்ந்து தீண்ட நாட்களுக்கு இந்தச் கொட்டு மருந்தினால் பயன்படுத்தினால், கண்ணுக்குள் அழுத்தம் அதிகரித்து க்ளுகோமாவும் அதிகமாகும். ஆகையால் கண் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் ஏற்படும்போது சரியான மருத்துவரை அணுகுவது மிக முக்கியமாகும்.

நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு க்ளுகோமா:

நாற்பது வயதுக்கு மேலே க்ளுகோமா ஏற்படுவது சகஜம். ஆகையால் கண் பார்வையில் கோளாறு ஏதுவும் இல்லாவிட்டாலும் நாற்பது வயதுக்கு மேலே, அவ்வப்போது கண் டாக்டரிடம், கண் அழுத்தத்தைப் பரீட்சை செய்து பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.

க்ளுகோமாவின் இரண்டு வகைகள்:

1. கருமைவாய் ஆனால் சாதாரணமான க்ளுகோமா இவ்வகைக் கோளாறில், கண்ணுக்குள் ஏற்படும் அழுத்தம், சிறிதளவு ஏற்படப் போகும் பயங்கரக் கோளாறை எத்தனைத்தினமும் கட்டிக் காட்ட முடியாதபடி, மிக மிகக் குறைந்த வேகத்தில் அதி கரிக்கும்.

க்ளுகோமா

என்

கண்ணல்லவா

தீவிர க்ஞகோமர:

இத் நிலையில், அழுத்தம் சில மணி நேரங்களிலேயே அதிகரித்துக் கண்ணை விரப்பாதி, வாந்தியும், தலைவலியும், கண்ணிலும், கண்ணைச் சுற்றிய பகுதியிலும் தாங்க முடியாத வலியும் ஏற்படும். இத் நிலை ஏற்படும் போது உடனே மிகச்சிறைச் செல்லா ஹிட்டாக் பார்வைவை இழக்க நேரம் வரும்.

க்ஞகோமர எத்த வகையானதாக இருக்கலாம், அதை அடைவாளம் காட்டக்கூடிய சில அறிகுறிகள் உள்ளன. இவை யாவை?

1. சரியாக, கஷ்டம் இல்லாமல் படிப்பதற்காகப் போட்டுக் கொள்ளப்படும் கண்ணாடியை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டி வரும். நம்பிப்பலகுக்கு, 40 வயதுக்கு மேலே படிப்பதற்காகக் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதுண்டு. இக் கண்ணாடியை, பூன்றாவது ஆண்டிலோ அல்லது நான்காவது ஆண்டிலோ மாற்ற வேண்டும் ஆனால் க்ஞகோமர கோளாறு ஏற்படுபு போது, அடிக்கடி, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உடமாற்ற வேண்டி வரும். மேலும், சிகரணலில் கண்ணாடியின் சக்தி (பலர்) அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்.

2. க்ஞகோமர கோளாறு ஏற்படும் போது, பூக்குக் கண்ணாடி போட்டுருத்தாலும், இல்லாவிட தலைவலியும், கண்ணைச் சுற்றி வலியும், கண்ணுக்குள் வலித்த நிலையும், துரிப்பாக, மாலை வேளைகளில், அநாவது எல்லா வேலைகளும் முடித்த பின், வலிப்பு ஏற்படும்.

3. சாதாரணமாக, கண்ணில் எத்தக் கோளாறும் இல்லாத போது, சற்று இருட்டான அறைக்குள் போனாலும், முதலில் சிறிது தடுமாறினாலும் சட்டிமேயே அதாவது ஒரு நிமிடத்துக்குள்மேயே, அறைக்குள் இருக்கும் பொருட்கள் கண்ணுக்குத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் க்ஞகோமர இருக்கும் போது, மிக அதிகமான நேர இடைவெளிக்குப் பிறகே, அறைக்குள் இருப்பவை



தோறும் சேகரிக்காக வேண்டும். எதிர் பொருள் மிச்சமாக வேண்டும். இதற்கு எளிதவழி, தோறமையக்குளில் வாந்தியுடன் இடல் ஈடிவாக ஈடி வைத்தோமானால் தோள் சேகிரம் பெத்து விடுவதுடன் ஈத்து நிமிடம் எடுக்கும் நேரம் இரண்டு நிமிடமாக குறையும். இதனால் நமக்கு எதிர்பொருள் மிச்சமாகிறது. சேகிரமாவும் தோற வாந்தியும்.

— வி. செந்திரன்.

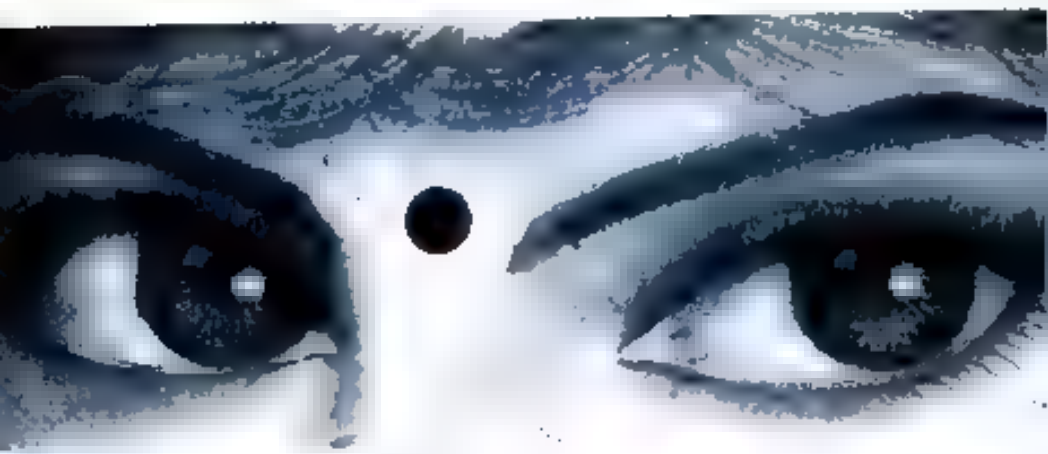
தெரிய ஆரம்பிக்கும். இந்த இடைவெளியில் கண்ணை தெரியாது.

4. கண்ணுக்குள், எவ்வாற்த நேரகளை விடுத்துப், பார்வை தடைபடுவதால், பொதுவாக க்ஞகோமர இருக்கும் போது ஏதோ துழாய் வழியாகப் பார்ப்பது போன்ற கணர்ச்சி ஏற்படும்.

க்ஞகோமர தீவிரமான நிலைக்கு இருக்கும் போது, வேகான தலைவலியும், அசௌகரியும் ஏற்படும். சில சமயங்களில் கண் பார்ப்ப பகுதியில் நீர் சேத்து, கவர் கவராகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

மேற்கூறப்பட்ட இந்த எச்சரிக்கை கொடுக்கும் அறிகுறிகள் தீவிர, க்ஞகோமர போடு சேர்ந்து வேறு சில கோளாறுகளும் ஏற்படலாம். க்ஞகோமர இல்லாமல் இருக்கலாம், வேற சில கோளாறுகளினால், க்ஞகோமர ஏற்படலாம்.

இக் கோளாறுகள் யாவை? தீரிழி நோயினால் அவதும்படுபவர்கள் தீரிழி நோய் இல்லாவிட்டாலும், பரம்பரை, பரம்பரைவாக தீரிழி நோய் இருக்கும் குடும்பத்தைச் சேர்த்தவர்கள் - ஹிட்டப் பார்வைவுடையவர்கள், அதாவது



கரப்பி சரியாக வேலை செய்வாதவர்கள். சரியான மனோதிடம் இல்லாதவர்கள் — இவர்களுக்குக் க்ஞகோமா வரலாம்.

விளையில் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களுக்குத் தீவிரமான க்ஞகோமா கொளாறு ஏற்படலாம். உணர்ச்சியைத் தூண்டும் விளிம்பைப் பார்த்த பிறகோ அல்லது உணர்ச்சியைத் தூண்டும் வகையில் எழுதப் பட்டிருக்கும் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகோ இக் கோளாறு ஏற்படலாம்.

க்ஞகோமாவிற்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னால், ஏற்பட்டுள்ள க்ஞகோமா எத்தனைவருக்குச் சேர்ந்தது என்பதை அறிந்து சரியான நேரத்தில் செயல்பட வேண்டும். தனக்கு க்ஞகோமா கொளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று தெரிந்தவுடன், அக் கோளாறைக் கட்டுப்பாட்டுக்கும் வைத்து, பார்வை நரம்புகள் மேலும் சிதைவாமல் பார்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பொறுப்பு அந் உபகரணச் சேர்ந்தது.

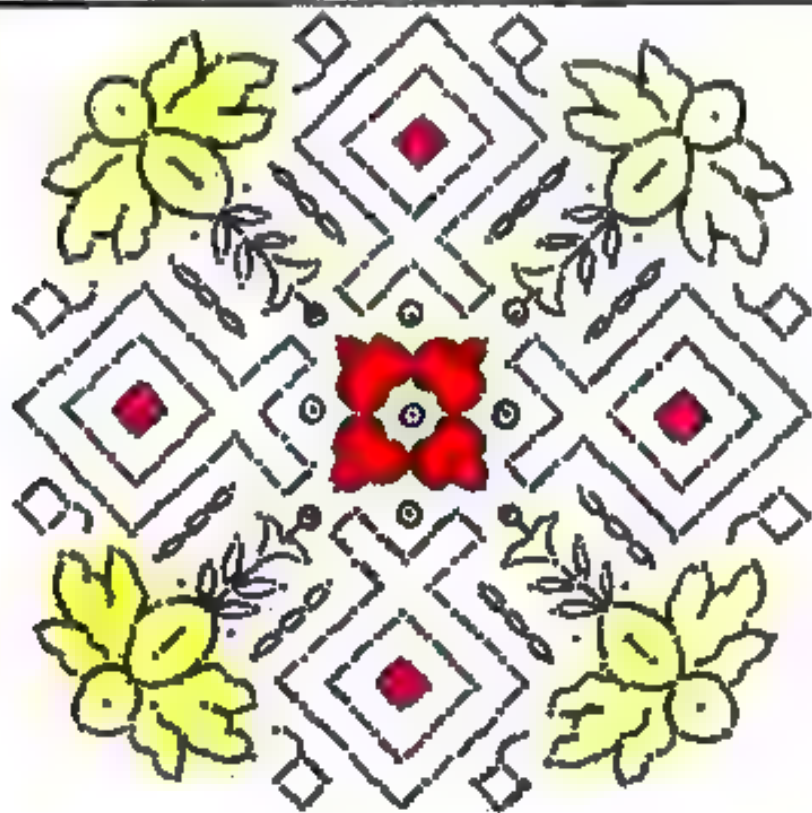
மருத்துவரினால் க்ஞகோமையைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர குணமாக்க முடியாது. மருந்துகள் உபயோகிப்பதை நிறுத்தியவுடன் இத் நோய் மறுபடி தலைதூக்கும். ஆளகயால் சிரமமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிக அவசியம். சாதாரண சிகிச்சை பலவளிக்கா விட்டால், ஆபரேஷன் மூலமாகவும் வேகர் மூலமாகவும் சிகிச்சை பெற வேண்டும். வேகர் என்பது ஒரு வகையான ஒளிக்கதிர். நற்போது இந்த

ஒளிக்கதிரால் பலவிதமான நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறார்கள். மருந்துகளால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைத் தாங்க முடியாதவர்களுக்கு ஆபரேஷன் மூலமாக மட்டுமே சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்த முடியும்.

கண்ணுக்குள் ஏற்படும் அதிக அழுத்தம் காரணமாக மட்டுமே பார்வை நரம்பு சிதைவுறியவை. கண்ணுக்குள் அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டாலும், அதிக இரத்த அழுத்தம் காரணமாகவோ, நீரிழிவு நோயினாலோ, பார்வை நரம்பு சிதைக்கப்படலாம். எனவே அடிக்கடி சுடமலர் பரிசோதித்து, நம் இரத்த அழுத்தம் சரியாக இருக்கிறதா, நீரிழிவு நோயின் தீவிரம் எப்படி இருக்கிறது என்பனவகளைச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு எதுவும் அனுசரிக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் கடுகு எண்ணெயை உபயோகிப்பவர்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் கடுகு எண்ணெயில் ஆரகமோன் எண்ணெயைக் கலப்படம் செய்கிறார்கள். இந்த ஆரகமோன் எண்ணெய் மிகக் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த எண்ணெய் கடலில் சேரும் போது, க்ஞகோமா கொளாறோடு பாதங்களிலும் வீக்கம் ஏற்படும். பொதுவாக மூச்சிணைக்கும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

— ராஜி.



Shankar

உயற்கையின் தூய்மையைப்
பகிர்ந்து கொள்வீர்

சிறகார

பெற்றோர்க்
குழந்தைகளுக்காக
கிரீம்



சிறகார
TURMERIC
ANTISEPTIC
CREAM
WITH HONEY



கோபீபையிலே

இசை இருக்கு!

ஒன்பது செஜம் மடிசைப் புடைவை கட்டிக் கொண்டு துல் தரங்கம் வாசிக்கும் சீதா துரை ஸ்வாமி அமெரிக்கா சென்று வந்த வராம். அங்கே பல இசை நிகழ்ச்சி களை நடத்தி வந்திருக்கிறார் — செகந்திராபாத் ஸ்ரீராமநாயகி கலைவிழாவில் வாசிக்க வந்தி ருந்த அவரைப் பேட்டி கண்ட போது —

"அமெரிக்கக் கலைஉலகம் சென்றிருக்கே. இந்திய ரசிகர்களுக்கும், அமெரிக்க ரசிகர் களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் என்ன?

வருகிற ரசிகர்களெல்லாம் குறிப்பாக நல்ல ஸ்ராவம் உள்ளவர்கள். ரசகத்தைப்

பற்றித் தெரிந்து கொண்டு வருகிறார்கள். கச்சேரி ஆரம்பம் முதல் முடிவு வரை இருந்து அமைதியாகக் கலையுதிரார்கள். குழந்தைகள் கூட கட்டுப் பாட்டு. எழு இருக் கிறார்கள். இந்தியாவில் அந்தக் கட்டுப் பாட்டைப் பார்க்க முடியாது.

அந்த சீதோஷா நிலையில் வாசிப்பிற்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா?

"நல்ல குளிராக இருப்பதால் சிவநிலிடங் களில் தண்ணீர் ஐஸ் வாட்டர் போல ஆகி விடுகிறது. வெத்தீர் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. தண்ணீர் தண்ணீராகக் கூடாது. குடாக இருக்க வேண்டும். ஹார்ட் போர்டு என்ற இடத்தில் வெத்தீர் கிடைக் காததால் எமகிரோ ஓவனில் குடு செய்து



கொன்ன வேண்டி வந்தது.

ஏக்கம்மேலும் திவேட்டரால் ஏதாவது மாற்றம் உண்டா?

"வெத்திர் வேண்டும் என்பது நவீர எத்தம் தீர்த்தனையும் பாதிப்பும் இல்லை. நான் உயிர் ஆளடக்க போட்டுக் கொண் டேன்."

எவ்வளவு கச்சேரிகள் செய்தீர்கள்?

"மூன்று மாதத்தில் சுமார் இருபத்தைந்து கச்சேரிகள் செய்தேன். ஜஸ்தரங்கத்தைப் பற்றி அவர்களுக்கு அதிகம் தெரியாததால் மூன்று கலேஜ், ஒரு க்கூனில் டெமாண்ட் டிரேஷன் செய்து காட்டினேன்."

உங்களை விஷயங்கள் வரலாறு தளரா திரைக்கதை?

என் பெண்கள் கலா, மாலா வாலிக் திரைகள், கலா மல்கு, டிஜும் மாலா மல்கு வீதும் இருக்கிறார்கள். என் பேரனும் வாலிக்கிரான். அவன் கைத்துக்காடு பரடல் கனில் விற்ப்பு பசித்தி பெற்றிருக்கிறான்."

உங்களை எந்த ஸ்தாபனம் அமெரிக்கா வீற்கு அனுத்தது?

"கரினாடிக் மியூசிக் அசோசியேஷன் ஆப் தார்த் அமெரிக்கா என்ற சபா மூலம் நான் அனுக்கப்பட்டேன். அந்தக் கமிட்டியில் எல்லோருமே இந்தியர்கள். அனை வரும் பண்டாணர்கள். கிருத்தோம்பலில் சிரத்தை உடா வாலர்கள். குறிப்பாக, உமா ராய், டாக்டர் ராமசாமி, டாக்டர் ராஜ கோபால் முதலியவர்கள் கச்சேரிக்கு ஏற பாடு செய்வது, காக்க வசதி, சாய்பாடு முதலியவைகளை அம்புடன் செய்தார்கள். எங்களுக்கு அவர் நாட்டில் இருக்கிறோமே என்ற கவையே போன்றவல்லவன்."

அங்கு விண்ணங்கள் உடைத்து ஏதாவது கஷ்டம் ஏற்பட்டதா?

"விண்ணங்களில் பல விமானப் பயணத் தின் பொழுது போர்ட்டர்கள் உதானே மாகத் துக்கியதால் உடைத்து விட்டன. வேறு விண்ணம் வால்க வெகு கஷ்டப் பட்டு விட்டோம். ஏழ்மார் விண்ணங்களுக்கும் அங்குள்ள விண்ணங்களுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. அனை தல்பு வேண்டியபாட்டோடு கூடிய எம்ஸலிய விண்ணங்கள். "கார்ஸ் வேர்" என்விரைகள் பூப்போவது துட்டினால் உட உடைத்து கிருத்தோம்பல் பாய் பிழ் பாய் வாலிக்க பதினைத்து விண்ணங்கள் தேவை. ராகமாலிகைக்கு இருபத்தைந்து விண்ணங்கள், அதேபோல சாரங்கா, உமாய், ஆனந்த பைரவி ராகங்களுக்குக் கின்ன என்னிக்கைகள் தனித்தனி. அதனால் விண்ணங்கள் சரியாகத் விடைக் காலடியில் கஷ்டம்தான்."



முத்திரை தேவகையைப் பங்குப் பங்காக துக்கி, தேவையில்லாத கைத் துப் பாவசத்தில் போட்டால் முத்திரை தோற்கும்.

— பார்வதி.

53 வயதில் ஸ்ரீமதி தோவின் வாலிப்பு வேகம், தாய் பிரமிக்க வைக்கிறது. காவாற்ற இறக்க கோப்பை இசை சிந்து வேட்டாற்ற தோர்வு தரும் வரம்பதைப் பொய்ப்பித்து வாய்ப் போட்டுடன் அவர் எழும்பும் விண்ணத்து ஒசைக்கு உட்டம். கவையவே இல்லை.

ஸ்ரீகாந்தி காமகோடி பீடாதிபதி அவர்கள் பல கவை கவைகளின் ஸம்பந்தி போரு பேரைக் கௌரவித்த போது ஜஸ்தரங்க இசைக்கு ஸ்ரீமதி தோவிற்கு விருது விடை தந்தது. அரசு விருதுகள் இவரை இவ் வரை அணுகாதது ஆச்சரியமே.

ஜஸ்தரங்க இசைக் கச்சேரிகளின் போது தீரைக் கூட்டியும், குறைத்தும் கருதி சேர்க் கிறார். மூங்கில் குச்சிகளை ஒரு அடி தீரைத் திந்து பெம்ஸியதாக சேர்க் கொண்டு வாலிக் கிறார். சில சமயம் பிளாஸ்டிக் குச்சியும் உபயோகிக்கிறார். வாலிப்பினிடையில், குச்சி மாற்றும் காகவத்தில் மந்திரவாதி தோற்றான் பொங்கன், மதுரை சேலியா சய்யர் பணமாரக் குச்சியை உபயோகித் தாரான். கச்சேரி முடியும் பொழுது தோவும் சரி, பக்க வாதியக் காரர்களும் கூட குனித் தார் போல தீர்த் திவையைகள் அவர்கள் பெயில், இசை அருவியடி, தன்னார் அரு வியும் இங்கு இணைந்தன.

அவரது கணவர் ஸ்ரீ துரைசாமி, புகழ் பெற்ற தயைமை ஆகிரியர். இருவரும் அக் போன்ற தம்பதிகள். ஒரு ஹாஸ்ய எழுத் தாளர் கூறினார், "ஆகிரியர் துரைசுவாமி கையில் பிரம்பு, துண்ணாவி சேதா கைதிறும் குச்சி, ஒருங்குக் கொருவர் கணைத்தவரல்ல." என்றார்.

ஜஸ்தரங்க இசையை வண்ணம் பொழுது இதற்கு வகுங்காலம் என்ன எவ்வதான் அச்சப்பட வேண்டியிருக்கிறது? "கோப்பை கவிழ்த்து கைக்கப்பட்டால் தீர் திரம்பி தினை இசை அளிக்கட்டும்."

— சரோஜா பாலகிருஷ்ணன்.

இது உணவாக்கியது.



ஓ... ஓ! இந்த பிளாஸ்டிக் உணவுமே!
ஆம், வன்னாடி பிளாஸ்டிக் உணவுதான் உணவுதான் போகும். அதில் உணவுத் தேவை இல்லாமலேயே...

இதில் குடி குதறியது.



ஓ... நே! இந்த பிளாஸ்டிக் உணவுதான். ஆனால் திடீர் திடீர்ப்பதில்லை! எட்டெய்ன்மென்ட் என்ட். அதனுடைய உணவுமேயே. ஆனால் மேக்டான் டூக்கெய். ஆகவே சில மணிக்குள் தடு தடுவதில்லை. திடீர் ஹற்றிய ஸ்பீட் ஆப்பிளாஸ்டிக் உணவுதான் என ஆறிவிடுகிறது.

தயாரிப்பாளர்கள்:
உயர்கூதரம் அப்பிளாஸ்டிக் லிமிடெட்
872, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 018.



எட்டெய்ன்மென்ட் உயர்கூதரம் எனப்பாருங்கள் / மேக்டான் தயாரிப்பு

இதுவோ மாட்சிசுரம் புதியது.



ஓ... என் இதை இந்த பட்டர்சிபினை பிளாஸ்க் பிரமாசம்.
புதிய பட்டர்சிபினை என்டெயின்மென்ட் என்ட் வேக்குவம் பிளாஸ்க்.

■ இது உண்டவாது. காரணம்: உள்துறை மென்மையம் முழுமையாக உள்நுழைவான என்டெயின்மென்ட் என்ட், உறுதியான வடிவமைப்பு.

■ இதில் 34 மணி நேரத்திற்குமேல் கூட தடு துறைவதில்லை. காரணம்: உட்புறமும் மென்மையுறமும் ஒரே என்டெயின்மென்ட் என்ட் தடு. இவ்விய சத்தியிதக வேக்குவம் நிலை எப்போதும்.

■ தூற்றும் துறு சிவந்தும்பு. காரணம்: மென்பகுதியின் சிறப்பான வேலைப்பாடு.

■ தூற்றும் விகிதத்தில். ஒரே துட்புக் செய்வப்பட்டதால் சிவந்த ஒர்பட்டு உட்புறத்தின் பானம் துட்பு விலும் வாய்ப்பு அறிய இல்லை. குறைவான மனரண், அதுதான் அழகு அண்டவும் நிலையம் இல்லை. சத்தம் செய்வும் எளிது.

■ தூற்றும்பானங்கள்: பட்டர்சிபினை. என்டெயின்மென்ட் என்டில் 40 ஆண்டுகால அனுபவம் கொண்டவர்கள். பிரஷர் குக்கர், காஸ் எட்டல், மிக்ஸி, மெட் சிஸ்டம், காட்டர் ஹீட்டர், காட்டர் சிபிபட்டர் மற்றும் மிக்ஸி செட்டுகளைத் தூற்றிப்பவர்கள்.

பட்டர்சிபினை என்டெயின்மென்ட் என்ட் வேக்குவம் பிளாஸ்க். இதுவே சிறந்தது இதுவே புதுமையானது.

பட்டர்:பினை

என்டெயின்மென்ட் என்ட் வேக்குவம் பிளாஸ்க்



என்க் வேக்குவம் / பட்டர்சிபினை மென்மையும் என்று கொல்லுங்கள்

கொம்ப இல்லாத கொடிகளுக்காக...

ஒரு நல்ல கணவன் தன் அன்பு மனைவிக் கு வறழ்க வேண்டிய எந்தப் பரிகாரம் உண்டு. அது என்ன?

எல்லோரும் சொல்வதைப் போல் அது மட்டும்தான் உவையோ, பணமோ. அல்லது வீடோ இன்னும் நலககனோ அல்ல.

வளமையான, தொல்லை இல்லாத எதிர்காலமே அது. ஒவ்வொரு நல்ல கணவரும் இதைக் குறிக்கொள்கக் கொள்ள வேண்டும்.

நான் இல்லாவிட்டால் கூட என் மனைவியோ, குழந்தைகளோ கஷ்டப்பட்டு, கண்ணங்க மாட்டார்கள். அதற்கு ஏற்றாற் போல் என் எதிர்காலத் திட்டங்களை அமைத்து விட்டேன் என்று எத்தனா ஆண்டுகள் சொல்விறானோ அவனே உன்மையில் உயர்ந்தவன்.

பெண் களும் இதைக் கடைபிடித்துள்ள மனிலாகக் கிடைக்கும். இங்கே பத்திர சாமான்கள் மலிகாகக் கிடைக்கும். இங்கே மலிகை

சாமான்கள் மலிகாகக் கிடைக்கும் என்று தேடித் தேடி தேறித்து கொள்வதோடு வரிக் குச் சென்று பணம் போடுவது, எடுப்பது எப்படி? புதுக் கணக்குத் துவங்குவது எப்படி போன்றவற்றைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

தெருப்பு என்றாலே வாய் வெத்து விடாது. கணவருக்கு ஏதோ ஆகக் கூடாது. ஆகிவிட்ட போது, அவரைப் பிரித்து நலிக்கும் அல்லது, துன்பமும் ஒருபுறம் இருக்க எக், துக். பத்திரம் எங்கே? லாஸ் புக எங்கே? பணம் எங்கெங்கே வைத்து இருந்தாள் என்று சொல்லும் பிரச்சினைகள் எளிதில், சித வாகுக்கையில் நிம்மதியே இல்லாமல் அவளை தேறிடுவது.

கூட்டர் விபத்தில் இறந்து போன சாத்திரின் கணவர் வாகனக் காப்பீட்டுத் தொகை பத்திரத்தை வைத்திருக்கும் இடத்தை சொல்லாமலேயே இறந்து விட்டதால் கடைசி வரை அந்தப் பணத்தை வாரியலே முடிவாகியது.





பெயரையே பறிக்கொடுத்த பிறகு இவ னென்ன? என்று விதத்தில் ஒரு சில மாமி யார்கள் நடந்து கொள்ளும் பிழை. கண கமான இழந்த பெண்கள் அந்தத் துக்கத் தோடு, கடடிப் புருஷனையே சமீக வேண் டிய நிப்பந்தத்திற்கு ஆளாஇறார்கள். எல்லா மாமிவாரும் அப்படி அல்ல என் பதை நான் மறுக்கவில்லை. ஆனால் வரதட் சனைக் கொடுமை உச்சத்தில் இருக்கும் ஸ்டல் வுக்ம் அவ்வளவு இது. நாம்தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

அவர் கிஷயம் எதிலும் நான் தலையிடு வதே இவ்வளவு என்று வீராப்பு பேசுவதை விட்டு விட்டு, விட்டுப் பத்திரங்கள், கொடுக் கல், வாங்கல், சொத்துக்களின் பத்திரங்கள், நன்றாவேஜைகள், வங்கிக் கணக்குப் புத்த கங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

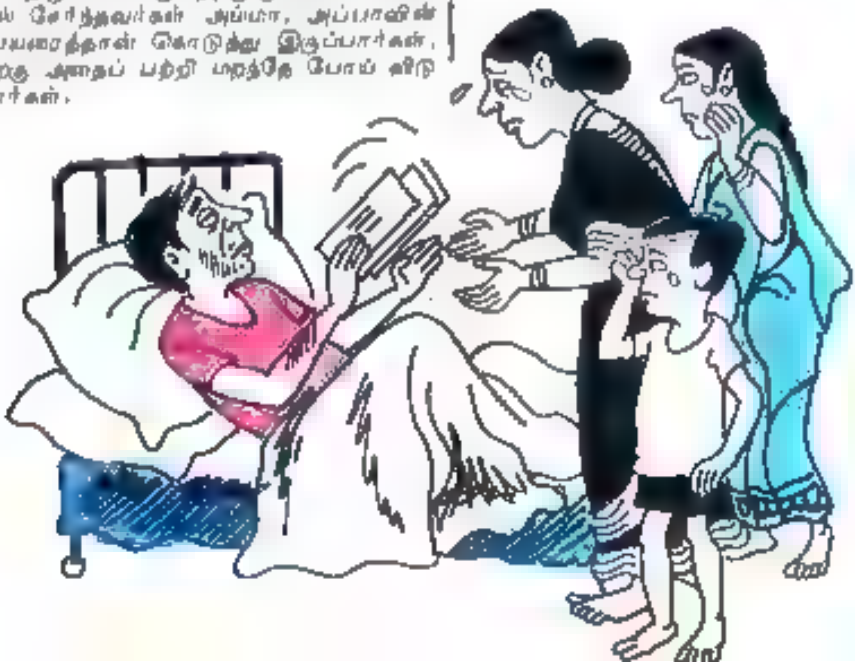
புண்டலை, நனாக, இவற்றோடு சிதிலி யதிர்காலம் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். உங் களுக்கும், உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பரது காப்பு ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்ளுங்கள். சிந்தித்துச் செயல்பாட்டால் சிறப்பான எதிர் காலம் அமையும். எல்லா ஆண்களும் சித் திக்கிறார்கள். ஆனால் அதை முறையாகச் செயல்படுத்தத் தவறி விடுவதால் தான் கைக்கு எட்டாதது வாய்க்கு எட்டாமல் போகி லது.

எந்த ஒரு தலைவ களவழிமதன் மண்ணை யும், குழந்தைகளும் சேர்ந்துகூட அவ்வள வுமே இன்னும் என்று நினைக்கப் போவதில்லை. ஆகவே செய்வதைத் குறையின்று செய்யுங் கள். கொடுப்பு இல்லாத கொடி களைக் காக்க முடியாதவாறு வழியில் செயல்படுங்கள்.

— ராஜி சேஷுவாசன்.

இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் எத்தனையோ கில்லங்களும், பிரச்சினை இருக்கின்றன. ஆகவே கணவன், மனைவி இருவருமே முழு மனத்தோடு இந்த விஷயங்களில் பங்கு கொள்வதோடு, அதுவரை விஷயங்களான, நடைமுறைகளை மனைவிக்குத் தெரிவித் துக் கற்றுக் கொடுப்பதும் அவசியம்.

பிராவிடஸ்ட் பன்னு, கொஜுவிட்டி ஆகிய அதுவரைக் கணக்குகளில் கணவருக் குப் பிறகு வாரிசாக வாராண்டய பெயர் போடப்பட்டு இருக்கிறது என்று ஒவ்வொரு மனைவியும் அறிந்து கொள்ளுதல் அவசி யம். திருமணம் ஆவதற்கு முன்பே வேலை யில் சேர்ந்தவர்கள் அம்மா, அப்பாவின் பெயரைத்தான் கொடுத்து இருப்பார்கள். பிறகு அதைப் பற்றி மறந்தே போய் கிற வர்கள்.



பெண் குழந்தையா பிறந்திருக்கிறதா?
கொண்டு வா சில கொட்டுகள் தன்விப்
பாலை அயிலுது சில தெல்லெண்ணெய்
என்பது போன்ற உரிமைப்படுத்திச் செய்திகள்
உள்ளதாத உறுத்தும் இத்தாளில் இப்படி
யும் உறுவது யார் என்று புருஷத்தை உயர்த்து
கிறீர்களா? சொல்லப்பட்ட இடம் என்
னாலோ கொடைக்கரணத்தான். ஆனால்
இந்தியர்கள் வாயிலிருந்து வறவிட்டவை இந்த
இனிய வாழ்ந்தாகன். திபெத்திலிருந்து

சம்மதித்தார்.)
"மிறப்பால் விவசாயிகளை இலாகா
1955ல் சென்றது அமெரிக்கா. ஆனால்
விவசாயம் இலாகா வாழ்வுக்குக் கை
கொடுக்கவில்லை. வறுமையில் வாடிய
போது விவசாய சத்தர்ப்பங்களுக்காகத்
தேடினார்கள். லாதிபாளாளியிருந்து கம்
பனித் துணிகளை வாங்கிக் கொடைக்
கரணம் போன்ற குளிர்ப் பிரதேசங்களில்
விற்பது தல்ல வருவாய் தரும் என்று தோன்

பெண் குழந்தையைப்



பெருமையுடன் வரவேற்கிறோம்!

பிழைப்பு நாடி இந்திய வந்து கமர்
முப்பது வருடங்களாக இங்கே வேருன்றி
இருக்கும் கமர் இருபது குடும்பங்களின்
தூய்மைத் தருத்துதான் இது. "திபெத்தில்
கம்பா மாவட்டத்தில் உள்ள சேலக் என்பது
தான் எங்கள் கிராமம்" என்று துவங்கு
கிறார் கர்னாம் எனும் புலவர். (போட்டோ
எடுக்க வேண்டும் என்றவுடனே மெக்-அப்
செய்து கொண்டுதான் எடுக்க வேண்டும்
என்று வெகு தோர்ப் பிரவுக்துப் பிறந்தான்

தலை இந்த குளியலில் 1970ல் இறங்கினார்
கள். இருபது வருட உழைப்பு வீண் போக
வில்லை. வங்கியில் கடன் வாங்கி விவச
யாரத்தை விருத்தி செய்து குடும்ப மதித்
தெய்த தக்க கைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்
கள்.

"கோதுமை, கோளம் இவற்றைக் கத்தம்
செய்து உப்பு சேர்த்து வெகையைத்து, உலர்த்தி,
மணித்துடன் போட்டு வறுத்து திரும்பப்
பெரடி செய்து கைத்துக் கொண்டு அதில்



பால் திரித்து விட்டால் அதைப் பல வழி
களில் பயன்படுத்தலாம். இதோ ஒரு வழி.
பானைக் காய்ச்சும் போது, அது திரிவ
தைக் காண்கிறோம். அப்பொழுது
தொடர்ந்து காய்ச்சி இறக்கிச் சற்று ஆறிய
புளியை 'புளா' துறி (தவிருத்த போல) வைக்க
வும், திரிந்த பால் திரிந்த தவிராக சக்கைவும்
தீருமாக இருக்கும். இந்தச் சக்கையை தீரிலி
ருத்து இறுத்துக் கொள்ளவும். தீரையும் பயன்
படுத்தலாம். பூஷணி க்காவைத் தோலைச் சீவி,
கூட்டுக்கு நறுக்குவது போல் சிறிய துண்ட
டங்களாக நறுக்கிக் கொண்டு, மஞ்சள்
பொடி, உப்பு சேர்த்துத் திரிந்த சக்கைவிலி
ருத்து மிசித்தெடுத்த தீரில் துண்டங்களான
வேக வைக்கவும் பிறகு, சக்கையுடன் தேவ
காய்ச் தூசுவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து
மிக்ஸரிலோ அல்லது அம்மிலிலோ ஸ்தலாக
அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை வெந்த
பூஷணி க்காயுடன் கலந்து கறிவேப்பிலை
வையக் கிள்ளிப் போட்டு, சிறிது அரிசி மாலை
கரைத்துவிட்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று
கொதி வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி
வைக்கவும். பின் சிறிது தேங்காய் எண்
னையை இலுப்பக்கரண்டியில் ஊற்றி, தனது
குடாக ஆனபின் (புளையும் வரை) கூட்டில்
ஊற்றிக் கலக்கவும். இது மணவயாளைத் தயா
ரிப்பான 'காளன்' போல வெகு கணவலாக
இருக்கும். ஒருமுறை கணவத்து விட்டால்
எப்பொழுது பால் திரிந்தாலும் மீண்டும் 'பக்'
கென்று அடித்துக் கொள்ளாது. மாறாக,
என்ற, புதுக்காளன் பண்ணலாய் என்று குதி
போடும்.

— ச.மா.தேவ்.

வெண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்துத்தான்
எங்கள் மூக்கிய உணவைத் தயாரிப்போம்.
பண்டிகை காலத்திற்கென்ற 'ஸ்பெஷல்'
உணவு வகைகளும் உண்டு. "சோமென்"
என்றழைக்கப்படும் இறைச்சியுடன் கூடிய
வறுத்த துடுவன், "மோமோ" எனப்படும்
கறி உண்ணைடத்த மைதா தயாரிப்பு,
"ஷபாலை" எனப்படும் தோரை போன்ற
உணவு - இவையாலும்விசேஷ உணவுகள்.
அரிசி, கோதுமை, ராகி, ஆகிய தானியங்
களை வேகவைத்த தீரைப் பதப்படுத்தித்
தயாரிக்கப்படும் "கரி" என்ற பானைதான்
எங்கள் எப்போதுக்கும் மிகப் பிரத்தியு"
என்று தம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை
விவரிக்கிறார் சம்ஸா. இவர் அணிந்திருக்
கும் ஆட்காண் கிருமணமானவர்கள் மட்
டுமே அணிந்து கொள்வதாம்.

புத்த மதத்தைப் பின்பற்றும் இவர்களது
கடைய பேச்சில் ஆழ்ந்த மத நம்பிக்கை தெரி
கிறது. "பெண் குழந்தைகளை நாங்கள்
வெறுப்படுகிறோம். ஏனென்றால் எங்கள்
தாட்டில் வரத்தக்களைப் பழக்கம் கிடா
வது. ஆண்கள்தான் அலரலர் வசதிக்கேற்ப
மணமகளில் துடும்பத்துக்கு ஒரு தொகை
வைக் கொடுப்பார்கள். இவ்வாறு வாழ்விலும்
"இது பெண்ணின் வேலை, இது ஆணின்
வேலை" என்ற பாதுபாடு கிடையாது.
குழந்தைகளைக் கலவித்துக் கொள்வதிலும்,
என் அடுப்படி வேலைகளிலும் கூட
ஆண்கள் பங்கேற்கிறார்கள். தேவைபென்
றாக் நாங்களும் வயலில் திரங்கி வேலை
செய்யோம்" என்கிறார் காளாம். செவ்வ
தைத்தான் சொல்கிறார்கள். யாண்கள்
சாலைவகன், கம்பெட்டிகள் இவற்றுக்குக்
ஊராக விவை பேசி முடிப்பதிலும் வங்கிக்
கூணைத் தீர்க்கும் வழிகள் பற்றி ஆலோ
சித்து முடிவெடுப்பதிலும் பெண்கள்தான்
பெருகாரியாக ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். பேச்
சிலும், செயலிலும் தன்னைபிக்கை தெறிக்
கிறது. இந்தியாவிலேயே முப்பது வருடங்
களுக்காலத்தாலும் கூட இன்னும் ஒரு
இந்தியக் கலப்புத் கிருமணம் கூட செய்வு
கொள்ளவில்லை.

சமூகவியல் வல்லுநர் ஒருவர் கூறினார்,
"இந்தியாவில் இப்படியே பெண் கருக்
கவைப்பு, பெண் சிக் கொணை, வரதத்
கலனைக் கொடை ஆகியவைகள் தொடர்ந்து
கொண்டிருந்தால் இன்னும் ஐம்பது வருடங்
களில் ஐந்து ஆணுக்கு ஒரு பெண் என்ற
விதமும் வந்து விடும். அப்போது ஆண்
பெண்ணுக்குப் பரிசம் போடும் பணியை
வழக்கம் தளவுக்குமோ என்னவோ?"
கல்பாற அணுமயர்களின் உச்சகட்டத்தில்
தான் தாம் பாடும் கற்றுக்கொள்ளப் போகி
றோமோ என்னவோ?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

“இனம் வித்வான்களுக்குச் சபாக் காரர்கள் வாய்ப்பு தர பெரிதும் தனம் இய காலமது. கர்தாடக சங்கீதத்தில் இங்கு பெரும் பெயர் பெறலாம் என ஆவலுடன் சென்னைக்கு வந்த எனக்கு ஏமாற்றம்தான் உண்டானது. விட்டில் மூன்று பேர் சாப்பிட வேண்டும். என்ன செய்வது? கடைசியில் இசைத் துறையில் எனக்குப் பிடித்த வழியிலிருந்து மற்றொரு வழிக்கு மாறச் சம்மதித்தேன்” என்றார் ரகுமணி ராமன். என்ன மாற்றம்?

திருவனந்தபுரத்தில் கொட்டாரம் ராஜா லின் ஆதரவில் வாழ்ந்து வந்த இசைக்குறும் பங்களில் ரகுமணி ராமனின் பெற்றோர்களின் குடும்பமும் ஒன்று. இவரது அம்மா வடகமி இசை வித்வான்.

ராஜா இறந்து விடவே, தன் பெற்றோருடன் மதுரைக்கு வந்தார் ரகுமணி. அங்கே இவரது தந்தை தோட்டில் விவாபாரம் செய்து வந்தார்.

“நான் என்னுடைய ஐந்தாவது வயதில் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். பந்தாவது வயதில் மதுரைவில் பிரபலமான அரசு மரத்தினடியில் என் முதல் கச்சேரி நடந்தது. ஒருமுறை திட்டமிட்டபடி மதுரை கோவிலில் நடந்த நவராத்திரி இசை விழாவுக்கு எம். என். கப்புலாக்கமி அவர்கள் னால் வரமுடியவில்லை. 14 வயதான என்னை அன்று பாடச் சென்னாக்கம்.

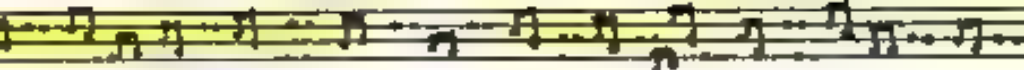
பிறகு பாராட்டி, பொன்னாண்டியும் போர்த்திக் கொரைவித்தனர். அப்போதெல்லாம் மதுரைக்குக் கச்சேரி செய்ய வரும் புல பிரபல வித்வான்கள் — என் அம்மா விடம் கொண்டிருந்த பரிச்சயம் காரணமாக — எங்கள் வீட்டில்தான் தங்குவார்கள். “அப்படித் தங்கியவர்களில் எம். எல். வசந்த குமாரி ருக்கியமானவர்.

கர்தாடக சங்கீதத்தில் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் நான் சென்னைக்கு வந்து எம். எல். வி. விடம் பிட்டுக் கொண்டு கொள்ள வேண்டுமென்று என் அம்மா தீர்மானிக்கவே, என் பதினாறாவது வயதில் தங்கள் சென்னைக்கு வந்தோம்.

இப்போது நான் செனகரியமான நிலையில் இருக்கிறேன். ஆனால் முதலில் சென்னை வந்தபோது மலிலாப்பூரில் சிறிய ஒன்றுக்குடித்தனத்தில்தான் எங்கள் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தோம். எம். எல்., வி. விடம் தீவிரமாகப் பாட்டுக் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். சொல்லப் போனால் தரல் என் விட்டைவிட அவர்கள் வீட்டில்தான் அதிகம் இருந்தேன். எனக்கு அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமால் சிலகச்சேரிகள் கிடைத்தனவே தவிர தொடர்ச்சியான வாய்ப்புக்கள் இல்லை. என் குடும்பவளத்தைப் பலர் பாராட்டினாலும், இனம் வித்வான்களுக்குச் சபாக் காரர்கள் வாய்ப்பளிக்கும் பெரிதும் நவங்கிய காலமாக அது இருந்தது. என்ன செய்வது என்று யோசித்தேன்.

கனவியே என் வாழ்க்கையில் திசை மாற்றினாய்!

ரகுமணி
பாக்கிமுனி!



ரஞ்சன் - 1968

திரு கே. வீரமணிபுடன் சேர்ந்து துயல்பன் பற்றிய பக்திப் பாடல்களைப் பாடினார். மெல்லிசையில் எனக்கு அவர்தான் குரு என்று சொல்லலாம்.

பிறகு காமேஷ் ராஜாராமணி குழுவில் பாட எனக்கு அழைப்பு வந்தது. சினிமாப் பாடல்களில் நுணுக்கங்களைப் பற்றி ஒன்றுமே அறிந்திராத நேரம் அது. சினிமாப் பாடல்களை நான் அதிகம் நுணுநுணுத்தது கூடக் கிடையாது.

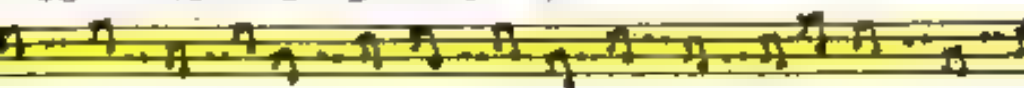
என் தயக்கத்தைப் புரித்து கொண்ட ராஜாராமணி பல சினிமாப் பாடல்களின் கொட்டுக்களைக் கொடுத்து என்னைப் பற்றிச் செய்து பார்க்கக் கொண்டார். தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு நான் தூங்குவே யில்லை. இரவெல்லாம் அப்பாடல்களைப் பற்றிச் செய்தேன். நடுநடுவில் கீதாடக இசைத் துறையில் நான் நிலைத்த அளவுக்கு முன்னுக்கு வர முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் எழும். அதை அடக்கிக் கொள் வேன். ஒரு விதத்தில் கீதாடக இசையை விட சினிமாப் பாடல்களைப் பாடுவது சற்றுக் கடினம் என்பதாம். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு சினிமாப் பாட்டும் ஒவ்வொரு கருதியில் இருக்கும்!

பிறகு காமேஷ் இறந்து போக அத்தக் குழு கலைந்துவிட்டது. இப்போதைய

பிரபல இசையமைப்பாளர் சத்திரபோஸ் அப்போது போசன் - தேவா என்ற பெயரில் மெல்லிசைக் குழு ஒன்றை நடத்தி வந்தார். அத்தக் குழுவில் கொஞ்ச காலம் இடம் பெற்றேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே வந்த ரகுமாரி. அத்தக் கட்டத்தில் தனக்குத் திருமணம் நடத்ததையும் நினைவு கூர்ந்தார். எம். எஸ். விஸ்வநாதன் குழுவில் சில மெல் லிசைப் பாடல்களைப் பாடிய போது திரு. ராமனை அங்கு சந்திக்க நேர்ந்தது. இவரின் காதல் கல்யாணம் 1976-இல் தடைபெற்றது.

சினிமா துறை வதா மேடைபெற்றிய "சாகுத்தலம்" எனும் நாட்டிய நாடகத்திற்கு ரகுமாரிதான் முழுமையும் பாடியிருக்கிறார். இத்தகு தடன ஆசிரியராக இருந்து திரையு முயற்சிகளை எடுத்துக் கொண்ட திரு. டி. எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன் அரசு சேற்றத்திற்குச் சில நாட்களே இருந்தபோது இறந்துவிட்ட அவலமும் திகழ்ந்ததாம்.

கீதாடக இசை, பக்திப் பாடல்கள், சினிமாப் பாடல்கள் மூன்றிற்கும் தனிக் குழுக்கள் வைத்துள்ள இவர் (மெல்லிசைக் குழுவின் பெயர் "சாவென்ஜெர்ஸ்") சத்திரா தகரில் ஒரு சிபான்ட் சிபுட் கடை வைக்கும் திறமிக் கவனித்துக் கொண்டு இரு கிறார்.



உத்தியோகமையே முதல் முறையாக

எப்போதும் உலர்ந்த உணர்வு +
மும்மடங்கு ஈர்ப்பு

பிரிமாதான் எனக்கு அளிக்கிறது
அந்த உண்மையான தூய உணர்வையும்,
உலர்ந்த தன்மையையும்



ஆம் - அதிநவீன ரோஸ் திற பிரியா
தான் இரண்டு தனித்தொப்பு அழகை
உணரக் கொண்ட - இத்தியானின்
முதல் ஈரட்டி தர்ப்பின்



+



பிரிமாவின் பிரத்யேக
மான பெண்மையான
எப்போதும்
உலர்ந்த பேணுதல்
சரத்தை உறிஞ்சிக்
கொள்வதோடு
உலர்ந்த தூய
உணர்வையும் உலர்ந்த
தன்மையையும்
அளிக்கிறது.

பிரிமாவின் ருள்து
உலர்ந்தொப்பு
யின் அழகான
உறிஞ்சும் தன்மையை
அளிக்கிறது.

நித்துடன்
அதிக இரும் தரும் வளைந்த ஓரங்கள்
உறிஞ்சு பாதுகாப்பு அளிக்கிறதும்
ரோஸ் திற பிரிமாவின் உணர்வு.

முதல்முதலில்
உறு அளிக்கிறதும்
No. 1 தயாரிப்பு

ஹங்கேரீ பிரியா,
அந்த உண்மையான - தூய மற்றும் உலர்ந்த தன்மையை, உணர்ந்தி



ரோஸ் - 20cm x 10cm - 100% கத்திரை கலந்து - 20cm x 10cm
10 தாள்களில் கொண்ட பாக்கெட். அதும், 2 தாள்களில் கொண்ட
கலக்கு அடக்கமான பாக்கெட்டிலும்

PRIMA 20cm x 10cm

3 முன்னுலகு ஆண்டு நிறைவு விழா காணும்

VITA

குளிர்சாதன சிறப்பு அங்காடி

மூன்று தரக உத்திகள் :
தரம் 1 நம்பிக்கை • வியாப விஸ்வ

இச்சலுகை ஜூலை 1 ஆம் முதல்
31ம் தேதி வரை மட்டுமே!

விதான் சிறப்பு அங்காடி
172-A, லக்ஷ் ரோடு,
மாமலாபுரம், சென்னை - 600 004.
தொலைபேசி : 76294 71185

உங்கள் நல்லாதரவு
பெருகிவரும்
இன் நன்னாளில் உங்கள்
உளம் கனிந்த
வாழ்த்துக்கள்.

முன்னுலகு ஆண்டுவிழாவை
முன்னிட்டு 100/ரூபாய்க்கு
மேல் பொருட்கள் வாங்கு
வோருக்கு கவுச்சிபான்
பல பரிசுகள்.

சாலை 9 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை திறங்கள் விடுமுறை.

மணமக்கள் தேவை

மணமக்கள் பொருத்தம் கர்ப்பாதி மூலம் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட
சூப்பர், ஸ்பைக்கர், தெலுங்கு, மாதவன் மற்றும் அனைத்து
சமூகத்திலும் பையன்/பெண் ஜாதகங்களை உடன் உறுப்பினராக
பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

விபரங்களுக்கு:

"ஸ்வயம் வராலயா"
(GOVT. REGD)

18, ஸ்டேஷன் ரோடு,
சென்னை - 600 033

தொலைபேசி:

408, அப்துல்லா வட்டாரம்,
தஞ்சாவூர் - 613 009.

46, 41ம் மெயின், 18th பிரான்ஸ்
மல்லைஸ்வரம்,
பெங்களூர் - 560 035.

முதல் தெரு, அனபதி நகர்,
அருர் போஸ்ட்
கும்பகோணம் 612 501.

C-109, 17th பிரான்ஸ்,
NE Extn, தில்லை நகர்,
திருச்சி - 620 018.

உங்கள் ஜாதகங்களை தொகுப்பொழுதில் கம்ப்யூட்டர் மூலம்
கணித்துச் செல்லுங்கள். அடிப்படை ஜாதகம் ஆய்விதத்தில் ரூ. 25/-
தமிழில் ரூ. 30/- பலன்களுடன் ரூ. 100/-



ஸ்வயம்வராலயா (GOVT. REGD)

ஜாதக பரிவர்த்தனை கேர்த்தரம் PHONE: 425822
18, ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600 033.

மௌனம்

மிகக் கனாய்ப்பை அம்மனின் சத்தி திருப்பி வந்துவிட்டதென். மனத்தில் எப்போதும் திகவும் நிம்மதியை தினைத்து விவர்த்தென். எத்த மதத்தவர்த் சார்த்தவரும் கடவுள் முன்னிலையில் அப்பெரும் சத்தியுடன் ஒன்றாகி விடும் வித்தையை தினைத்தும் மகிழ்த்தென். பல ஆண்டுகளாக இக்கோயிலுக்கு வந்துவிட்டுப் பிறகுதான் அநாவலகம் செல்வேன். ரிஷபராச பிறகு வழிபாட்டிற்கு இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் என்னால் செலவிட முடியிறது. விட்டிருந்த நிலம்பினால் என் மகன் என்னைப் பரிகாசம் செய்வான். "பேசாயல் அப்பா கோயில் குருக்களாக இருந்திருக்கலாம்" என்று. எனக்கு அன்றாடம் இந்தச் சத்திக்கு வந்து தொழுதாய்தான் அன்றைய நாளே தினைவு பெற்றதாகத் தோன்றும்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் விளைந்த அந்த அனுபவம்...

அன்று இரவிலியின் மூல் நான் திரிந்த போது கோயில் குருக்கள் தட்டிய ஏற்றிய கழிவரத்துடன் என்னிடம் வந்தார். என்னைக்கண். லர், "நாளுக்குமி அம்மான் சேதி தெரியுமா உங்களுக்கு?" என்று கேட்டார். பல ஆண்டுகளாக அந்த அம்மான் கோயிலுக்கு வந்து மனமூராகி திற்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் ஒரு தாளும் அவர்களோடு பேசியதில்லை. திலதார்கள் அவர்களுடன் குறிதார் அணித்திருக்கும் ஓர் இனம் பெண்ணையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

"அவர்களுக்கு என்ன தோற்றது?" என்கிறேன்.

"நேற்று அம்மனைத் தரிசித்துவிட்டு விடு திரும்புகையில் அந்த அம்மானை ஒரு காரி இடித்துத் தள்ளிவிட்டது. ராமகிருஷ்ணர் ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்திருக்கிறார்கள்."

"அட பாவமே. கோயிலிலிருந்து திரும்பும் போதா?" என்று தொடர்ந்தேன்.

"எல்லாம் அன்னையின் திருவினை வரடல்" என்றார் குருக்கள்.

விட்டிருந்த சென்று என் மனைலிட்டும் இந்த விஷயத்தைத் சொன்னேன். "ஹிஸாவம் என்று சரியாகத்தான் சொல்கிறார்கள்." என்றான் என் மனைலி.

"மனைலாங்கு பி. ஏ.பெதா விபத்து. என் அநாவலகமான் சர்த்தை?" என்றான் என் மகன்

மேலும் ஒரு காரணம் சென்றது. அன்று அருக்கன் என்லி. ப. "மேலும் கேளுங்கள். ராஜலக்ஷ்மி அம்மனின் மகன் மொப்பெட்டியல் வரும்போது யாரோ தெருவில் விவிவிரிக்கெட் பத்து அடித்து பலத்த அடியாய். பத்துத் தையல் போட வேண்டியிருந்ததாம்.



118



அந்த அம்மா வீட்டுப் பக்கத்தில் இருப்பவர் சொன்னார்."

என் மனத்தில் பேரதிர்ச்சி. நான் தொழும் அள்ளை என் இப்படிப்பட்ட கஷ்டத்தை அந்தப் பெண்மணிக்குத் தருவிறார்? எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. இதை விதி என்பதா, கரிம விளை என்பதா? இல்லை, கலிமுற்றி வீட்டு. தா? தெய்வத்தைப் பார்த்து. "என் அம்மா, இப்படிச் செவ்விறார்?" என்று கேட்டு விட்டேன். அன்னையின் மெளனம் என் கஞ்சலத்தை அகற்றவில்லை. வீட்டிற்குச் சென்றவுடன் அன்னையின் சரிசெய் எடுத்தேன். "வழிபாட்டிற்குச் சென்ற துத்து பேர் பளி." "கோவிலுக்குச் சென்ற பெண்மணி உம் கழிப்பறி" என்ற தன்மைப்புச் செய்திகள் கண்ணில் அடின. குழப்பம் அதிக மாவிற்று. நாட்டில் என்ன நடக்கிறது, தலை துக்குக் காலம் இல்லையா?"

அடுத்த நாள் கோவிலுக்குச் செல்லும் போதே மனநிலைவு இல்லை. எப்போதும் நான் பெறும் அமைதியை இழந்திருந்தேன். யாரோ இரு பெண்மணிகள் பேசிக் கொண் டிருந்தனர். "ராஜலக்ஷ்மி" என்ற பெயர் பேச் சில் அடிபட்டது. சற்று திதாவித்தேன்.

"பட்ட காலிலே படும் என்பார்கள். அப் படித்தான். எங்கெனவே அழர்கள் - அம்மா வும் பெண்மணியும். ஓரான்பிடையில், அந்த

அம்மா புதுமணம் மக்கட்டிவேறிருத்து வத் தாகிவிட்டது. அரைத்த வேலை போலிருத் தாம்."

அன்போடு நான் நான் தோறும் கோவி லுக்குச் செல்வது தின்றுவிட்டது. என் மனை விலும், மகனும் மிக வியந்தனர். "அப்பா வீற்று ஏன் இத்தத் திமர் ஓரானோதவம்?" எவ்வாள் என் மகன் விரித்துக் கொண்டு. ஆனால் என் மனநிலையை விவரிக்க நான் தயாராக இல்லை.

பலதாள் கள் காதல், கார்த்தன, பறந்தன. நான் கோவில் பக்கமே திரும்பவில்லை. ஆறேழு மாதங்கள் அகிவிட்டன.

என் மனைவி ஒரு நாள் மயிலாப்பூர் சென்று காப்பிக் கொட்டை வாங்கி வரச் சொன்னாள். நான் வல் சர்ச் விதி வழியாக வத்து கொண்டுருத்த போது எதிர்ே ராஜ லக்ஷ்மி அம்மான். அவர் பெண், ஒரு முநி வவர். என்னைக் கண்டதும் அந்த அம்மான் அடைவாசம் கண்டு கொண்டார். முகத்தில் ஒரு புன்சிரிப்பு. பிறகு ஒரு கேள்விச் சூறி.

என்கிடம் வத்து அவர், "ஏன், இப்போ தெல்லாம் உங்களைக் கோவிலில் பார்க்க முடிவதில்லை? இவர் என் கணவர். பெயர் கோபாவன். இப்போது இங்கேயே சொத்தத் தெழிய் செவ்விறார்" என்றார்.

கீம்மாத கில்லத்தரசி ரீபாட்டி

வாசுதேவன்

கடைசிக்ரேதி:

சமையல் கூப்பன்

15.7.1990

என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளீர்கள். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் விவளியாகாதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்

கையொப்பம்

என்றோர்களை!
உங்கள்
இருதலை கழுக்குக்

கோதுவம்

மரணிக் கொடுத்தீர்களா?

சுருதலை இதழில்...

சுருதலை மீதுதான் நான்...

— சிவசுந்தரி —

சுருதலை மீதுதான் நான்...

— சிவசுந்தரி —

சுருதலை மீதுதான் நான்...

— சிவசுந்தரி —

சுருதலை மீதுதான் நான்...

— சிவசுந்தரி —

— சிவசுந்தரி —

— சிவசுந்தரி —

கோபாலன் என்ற அந்த மூலியவரும் நானும் மற்றவரும் பேசிக் கொண்டே நடத்தோம். கோபாலன் பேச்சில் சமர்த்தர். பேச்சு கவரவந்ததில் நடந்து வந்ததென்றியவில்லை.

பேச்சு நடுவில் அந்த அம்மான் என்னை...

“நான் ஒன்று சொல்வேன். தவறாக நினைக்காதீர்கள். நீங்கள் ஏன் கோவிலுக்கு வருவதில்லை? என் அனுபவத்திலிருந்தே சொல்கிறேன். சில சமயங்களில் நமக்குச் சாதகமாக அமைவாவிட்டால் தெய்வ நம்பிக்கையை இழந்து விடுகிறோம். உங்களுக்கும் அப்படியா?”

நான் பதிலுக்குச் சற்று கரக்கச் சிரித்தேன். அவர் தொடர்ந்து.

“என்னை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவர் மல்கட்டில் இருந்தார். பணத்தின் குறி. எனக்கு இவர் இங்கு இல்லாத வாழ்க்கையில் பிடிப்பு இல்லை. இவருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தாலே போதும். அம்பரஸிடம் என் குறையைப் பல நடவை முறைப்பீட்டாக விடுங்கள். மேலும் எங்கள் பெண்ணையும் ஒரு நல்ல இடத்தில் கொடுத்து அவளுக்கு ஒரு வாழ்வு அமைத்துத் தரவேண்டாமா? இனி இங்குதான் இருக்கப் போகிறார்” என்றார்.

கோபாலன் கொண்ணார்: “ஆமாம், இவர்

எனக்கு ஏற்பட்ட கிபந்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். நான் இங்கிருந்தால்... நல்லது என்று வந்துவிட்டேன். பணம் மட்டும் மூக்கியவில்லை. நம் கடமைகளையும் செய்வ வேண்டுமே? என் நண்பரின் உதவியுடன் சொந்தத் தொழிலும் ஆரம்பித்து விட்டேன். கோவிலுக்குக் கூடச் சொன்னார். உங்களுக்குக் கல்யாணத்திற்கு ஒரு கையன் இருப்பதாக. என் பெண் விதவா விற்கு இருப்பதெழு வயது. இப்போது வேலை பார்க்கிறார். நீங்கள் சம்மதித்தால் உங்களை விட்டால் வந்து சந்தித்து ஜாதகத்தையும் வாங்கிக் கொள்கிறோம்.

எனக்கு அன்னம் மங்களாயினவரின் மொண்டதின் பொருள் அப்போதுதான் புதித்தது.

“தாயே!” என்று மனத்தளவில் நினைத்த படியே.

“உங்கள் இருவருடைய கபாலமும், தெளிந்த பேச்சும் எனக்கு மிக கவரவியமாகவே இருக்கின்றது. நான் ஜாதகங்களில் நம்பிக்கை கவப்பவன் அல்ல. எனக்கு வேண்டியது மனப்பொருத்தம்தான். உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால் என் மகன் ஜாதகத்தையும் தருகிறேன்” என்றேன்.

விட்டதற்குப் போகாமல் நேரே கோயிலுக்குப் போனேன் —

எல்லம்ச்சம்படித்தை என்ன செய்ய?



° 'கெடுபிடி'வில் 'அக்கா' வந்துட்டான்னு' அடிக்கடி தூட்டியல் அத்தக் துழந்தை(1)கவோடு நானும் கவந்து 'கோடை' விடுதி'றா' மின் சிறப்பை ரசித்துக் கவையத் தேன்.

சென்னை - 49 மலையை, கோட்டி.

° தினம் தினம் விதம் விதமான வளையில் சிகழும் கிபத்துக்களை, தீங்குகள் கூறியிருக்கும் 'தவ' 'பேரணைகளைக் கடைப்பிடித்தால்' தடுத்த வி. முடிபும், கடைப்பிடிப்பார்கள் வாகவம் ஒட்டுபவர்களும, அதில் அமர்ந்து செல்பவர்களும?

தஞ்சாவூர் - 1, இரா. ஆதி நாராயணன்.

° 'மலர்க்கூடம் மலர்க்கூடம்' சரி, ஆனால் வானிலும் அவற்றைக் குழந்தை போலுடன் போட வைத்து, விளையாட, வைத்து... கவையா அது, அல்லவோ அல்ல, ஆசிரியரின் உள்ளத்தில் குழாயும் ஒரு சன்னம் திகழ்ச்சி தான். சிவலாவைக் கண் முன் காட்டிய ஆசிரியர், அந்த மகிழ்ச்சியில் திவ்வானை மூழ்த்து எங்கள்னைக் கண்ணீரில் கடலில் ஆழ்த்தி விட்டார்.

புலவர், ஸ்ரீதிகாஸன்.

° "நினைத்தது நடக்கும்" என்று முதல் பக்கக் கட்டுரை தன்னைமேகையை நெஞ்சில் நினைநாட்டிக் கொள்ள ஒரு அநுமையான வெளியிடு.

பத்மாவதி செல்வராஜ் அவர்களுக்கு என் நன்றி வைத்த பாராட்டுகளை!!

ஆண்ட மாம்பட்டி, தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

° சிறு வயதில் எங்கள் கவரான அகர மாங்குடியில் இருந்து மெயட்டுர் நாடகம் பார்க்கச் செல்லும் போது அம்பி கூபரின் (சாமிநாதன்) இரண்ட கடிபு, அரிச்சந்திரன் வேடப் பொருத்தமும், தடிப்பாற்றதும் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டிருக்கிறேன். அத்தக் கவலக்கா நாற்பது வேளி நிலத்தை இன்னைய மதிப்பில் பன்னிரண்டு முதல் பதினைந்து லட்சம் ரூபாய் விற்று துறும்பம் அருகிய யது என்பதை அறிந்து பிரமிப்பு அடைகிறேன்.

சென்னை - 28, எம். தியாகராஜன்.

° 'கல்யாணக் கணவுகள்' எழுதிய ஆசிரியரை எப்படிப் பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை. மத்திய நா குடும்ப நிலையம், அதுவும் இரண்டு மூன்று பெண் கவையப் பெற்று பெற்றோர்களின் நிலையம் அப்படியே கண் முன்னால் கொண்டு வந்து சிறுத்தி, கண்ணீராக வாவழந்து விட்டார். புது தில்லி, வலிதா விசுவநாதன்.

° ஜோதிட சாஸ்திரம் என்பது ஆண்டுகளுக்குக் கைவந்த கவைய, பெண் கவையக் கவாது என்று என்னிடம் கொண்டு வந்த என்னையப் போன்ற என்னென்ற பெண்களுக்குக் கடலங்குடி சாஸ்திரரின் "கண்ணாமயை சொல்ல வேண்டும், இதுமாகச் சொல்ல வேண்டும்" கட்டுரை மனங்குக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் சொல்ல வேண்டையப் பெருமிதத்தையும் அதே வயம் பிசையும் சிவாக் வடுகாவத்தைக் கவிக்கும் அகரது திறமைமைக் கண்டு ஆச்சரியத்தையும் அளித்தது. செம்பட்டிசுதும், 19, எம். வலிதா.

° "கல்யாணக் கணவுகள்" கவையின் மதம், என் நினைவுகளை, இப்படி வகுடங்கள் பின்போக்கித் தள்ளி, என் கண்களில் கண்ணீராக வாவழந்து விட்டார் கதாநிரிவர். படிப்பாக்கம், காமகிரி ராமன்.

° கழி வார்த்தைப் பற்றிய கட்டுரையில் 'சொல்லியிருக்கும்' பொருட்களில் "எல்லாமிச்சம் பழம் - 8 பழங்கள்" என்று உள்ளது. இன்னுடைய உபயோகத்தை எந்தக் கழிதும் 'சொல்லவே இல்லையே?

செப்பாக்கம், கப்புலக்கிரி ராஜாராம்.

° சூரிய காந்தி பூ செவ்யம் கட்டுரை மிகவும் பயனுள்ளது. உடனடியாக இரண்டு டின் டாஸ்டா வாங்கும் செலவை வைத்து விட்டார்கள்.

திருச்சி, சம்பத்.

° எங்களுக்கு கைகளிலும் பிடிபுங்கள் என்று துணுக்குகளை அன்பு அளித்ததும், மலர் வள்ளலாக மாறி விற்றதை ருசித்ததைக் கண்டு விவப்படியில் ஆழ்த்தேன். திருநெல்வேலி, அந்தர்.

பஞ்சவர்ண
ராகவே
சரஸ்வதிமங்கலம்



இது சாதாரணமாக இருக்க வேண்டும். நான் சர்க்கரைகளை வகைப்படுத்த சொல்லு போனது. உழைப்பாக எல்லாம் அப்போதெல்லாம் உபயோகித்திருந்தார்கள். அப்போது நேருவிற்குள்.

விசுவநாதைய செழிப்
பன நூத சந்தப்படுத்த
நானக சாங்கெட் துறங்க
கனக திருதிரு. சந்த
கைய சேந்தியேகமாள
புதந்தாள பதகன் செ
ருப் செகதான் பதகத்கி
திரு.

ஆதலால் விவரம்
பெரியோருக்கு நன்றி வை
முடிந்திருந்து புகழும்
பளித்தும் பெயர்மையு
டன் உறுதியை முழுதும்
உறுதிபட இருக்கும். எக்-
செட் என்பதை இருக்கும்
விடம்.

பற்களுக்கும் பயம், எவ்நென்றும் தரும்.





இந்தப் பிள்ளை
பெரியவன் ஆகிவிட்டான்

இப்போது குழந்தைகள் கட்டை விரல் சூப்பினால், தற்போது வெகு சில பெற்றோர்களே கவலைப்படுகிறார்கள். குழந்தை தலக்குட்டி போடிய பாதுகாப்பு இல்லை (ஆதரவு இல்லை) என்ற உணர்ச்சியால் உத்தப்பட்டு தற்போது கட்டை விரலை சூப்புகிறது. குழந்தைக் கட்டை விரலைச் சூப்புவதால் அதனுடைய பற்கள் கோணல் மாணவாகி விரும் போன்ற கருத்துக்கள் தற்காலத்தில் மருத்துவ ரீதியாக ஒப்புக் கொள்ளப்படுவதில்லை. கட்டை

விரல் சூப்புவது குழந்தையின் நார்மலான பழக்கமாக இல்லையா என்பது பற்றி அபூக்காபு சர்ச்சைகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அண்மையில் துருக்கி தேசத்திலிருந்து வெளியாகிய ஆராய்ச்சிக் குறிப்பு ஒன்று குழந்தை கட்டை விரல் சூப்புவதற்கான பொதுவான காரணத்தைக் குறிப்பிட்டுள்ளது.

துருக்கி தேசத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கட்டை விரல் சூப்பும் குழந்தைகளுக்கும், விரல் சூப்பாத



குழந்தைகளுக்கும் இடைவேளைகள் வேறு பாட்டினைக் கண்டறிய முற்பட்டனர். இதற்காக ஒரு வயதிலிருந்து ஏழு வயதுள்ள சுமார் 600 குழந்தைகளை இக் குழந்தைகளின் தாய்மார்களும் ஆராயப்பட்டனர். வீரல் தூபும் குழந்தைகளுக்கு, மற்றக் குழந்தைகளை விட சில மாதங்களுக்கு முன்னதாகவே தாய்ப்பால் திறுக்கப்பட்டு விட்டது என்று தெரிய வந்தது. பொதுவாக, கட்டை வீரல் தூபும் குழந்தைகள் கல்விபுரிவுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்த்தவை என்பதும் இக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பொருள்களும் ஆகாரம் கொடுக்கப்படவில்லை என்றும், ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் ரெசுலராக ஆகாரம் கொடுக்கப்பட்டது என்றும் அறியப்பட்டது. வீரல் தூபும் குழந்தைகளுக்குத் தூப்பாத குழந்தைகளுக்கும் இடைவேளையும் குறிப்பிட்டதற்கு வேறுபாடு இக் குழந்தைகளின் தாய்மார்கள் குழந்தைகளைத் தூங்கச் செய்யும் விதத்தில் இருந்தது. எப்போதும் குழந்தைகளை இருந்த தாய்மார்கள், குழந்தைகளைத் தூங்க வைக்க, நாளாட்டும் பாடி, தொடர்பில் போட்டு ஆட்டி, தாய்ப்பாலைக் கொடுத்துக் கொண்டே குழந்தைகள் முதலினைத் தட்டியோ அல்லது பாட்டிலில் ஆகாரம் கொடுத்தோ, தூங்க வைக்க முடியாதால், இக் குழந்தைகள் வளர்த்து பெரிவார்களான போது கட்டை வீரல் தூபும் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளவில்லை. இதற்கு நேரிடையாக, வீரல் தூபும் பழக்கத்தை விலகிய குழந்தைகளின் தாய்மார்கள், சங்குடை குழந்தைகள் பழக்கத்தைத் கொள்ளாமல், தனிவே படுக்கையில் விட்டு விட்டு அறையை விட்டுச் சென்று பழக்க முறையவர்களாக இருந்தார்கள் என்றும் அறியப்பட்டது.

வீரல் தூபும் பழக்கம் அளிக்கையாக ஏற்படும் செயல் என்பதும், இக் செயல் இயலான தூக்கத்தில் போதும் தூங்கப் போகும் போதும், அளிக்கையாக ஏற்படுகிறது என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். குழந்தை தூங்க ஆரம்பிக்கும்



தும் நிலையில் தாய் தனது பாலையோ, அல்லது பாட்டிலின் மூலமாக பாலையோ குழந்தைக்குப் புகட்டி, தூங்க வைத்தால், குழந்தைக்கு வீரல் தூபும் பழக்கம் ஏற்படாது. தூக்கத்தைத் தூங்க ஆரம்பிக்கும் நிலையில் தாய் குழந்தையை மடிவில் விடத்தியோ, அல்லது கட்டிலில் விடத்தியோ, மெதுவாகத் தட்டித் தூங்க வைத்தால், குழந்தைக்குத் தூங்க கட்டை வீரல் தூபும் பழக்கம் ஏற்படும் என்ற கண்டுபிடிப்பை ஏற்படாது. குழந்தைக்குத் தூக்கம் வரும் போது, தாயின் முனையைக் கவனிக்காமலும், பிடிப் பாட்டில் போன்றவை விடக்காமல் இருக்கும் குழந்தைகள்தான், கட்டை வீரல் தூபும் பழக்கத்தைக் கொள்வீன்றனர். இதே மாதிரியாக, இக் குழந்தைகள் தமக்குப் பரிசு ஏதும் போதும், ஏக்கம் ஏற்படும் போதும், வீரல் தூப ஆரம்பிக்கலாம். இப் பழக்கம் குழந்தைப் பருவம் முடியவதும் தொடரலாம்.

— ராஜி.

எங்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் மன்றம் மேலும், காத்திருக்கிறோம். மிகுந்த காலத்தில் அமைந்துள்ளது. திருமதி கவரன் தாலிம்மாச்சாரி தலைவியாகவும் திருமதி பார்வதி வெங்கட்டராமன் செயலாளராகவும் பொறுப்பேற்று, மன்றத்தை முன்னேற்றக் கட்டிவிட்டார்கள். அமைத்து நடத்தி வருகிறோம். ஏவ்விவார் ஆண்டுக்குத் திரைப்படம், குடியாக திரைப்படம், ஆகிய நாடகங்கள் தெரிவிக்கொடி ஏற்றி, அங்கத்தினர்களுக்குத் துழைக்கிறது இனிப்பு வழங்கப்படுகிறது. இதுவரையில், தாங்கள் எங்கள் மன்றம்

நீதித் தார்பாக உடல் உணவு முற்றோர் விடுதிக்குத் சென்று, உணவு, கடை, அளித்தல், ஏழைப் பிள்ளைகளுக்கு மதிய உணவு அளித்தல், வேறுபட்ட உள்ள 'சிக் பஸ்' குழந்தைகளுக்கு உதவுதல் போன்ற பல சமூக சேவையகளில் ஈடுபட்டு, எங்கேயும் ஒற்றுமையுடன் இருக்கவும், இல்லாதவர்களுக்கு உதவவும் பல சமூக சிந்தித்தவர்களுக்கு உதவியாகிவருவது உதவுதல் தூக்கத்திலும் செயல்பட்டு வருகிறோம் என்பதை மனிக்கியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். திருமதி பார்வதி வெங்கட்டராமன், மன்றச் செயலாளர்.

உயர் மனிதனை உருவாக்கும் நுணுக்கம்

மனத்திற்கு உற்சாகமூட்டும் கட்டுரைகள்.
ஆசிரியர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தி.
விலை ரூ. 10.00

நிதர்சனம்

வலம்புரி சோமனாதனின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.
விலை ரூ. 14.00

ஸ்ரீ கிருஷ்ண வீரன்

கண்ணன் பிறந்தது முதல் குகமணி உய்
யானம் வரையிலான கதை. பாகவதத்தை
ஒட்டி எழுதியிருப்பவர் எஸ். எஸ். ஸ்ரீராம
தேவிகன்.
விலை ரூ. 12.00

(மூன்றாம் - வானதி பதிப்பகம், 13,
நீலநயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஸ்ரீ காளிகாம்பாள் கவசம்

ஸ்ரீ காளிகாம்பாள் கவசமூல, வழிபடும்
முறைகள் பற்றியது. ஆசிரியர் சக்திதாசன்.
விலை ரூ. 8.00

(ஆம்மாள் பதிப்பகம், 9, சங்கையம்மாள்
கோயில் சந்து. இராமப்பேட்டை,
சென்னை - 14.)

பெண்களும் சமூக அநீதிகளும்

எஸ். குலசேகரனின் கட்டுரைகள்
விலை ரூ. 11.00

(அழித்தம் பதிப்பகம், 18, முத்துப்
பிள்ளை தெரு, வ. உ. சி. நகர், வேலூர்-1.)

தொண்டிப்புகழ்

மாக்லீம் கார்த்தியின் புகழ்பெற்ற
கதையை மொழி பெயர்த்திருப்பவர் எஸ்.
சங்கரன்.
விலை ரூ. 9.00

வானவெளியில் விஞ்ஞான அறிவுக்கம்

வியப்பான விண்வெளிச் செய்திகள்.
தொகுப்பு: மலேஷியா வைத்தியநாதன்.
விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா
தெருவு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

ஆசிரியர் சொல்லும் அறிவூட்டும் கதைகள்
அச்சுத்திரன் போன்றோரின் கதைகள்.
ஆசிரியர் சுதபகம் பத்மநாபன்.
விலை ரூ. 10.00

(பாகவதி பதிப்பகம், 115, உஸ்மாள்
சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

கும்ப வகனத்தில் பிறத்தவர்களுக்கு ஆயுள்
கால பணம்

விலை ரூ. 10.00
மீன வகனத்தில் பிறத்தவர்களுக்கு ஆயுள்
கால பணம்

இரண்டும் எழுதியவர் - பாலசுன்னமுகா
சுந்தரா.
விலை ரூ. 10.00

(நாமமா நூலகம், 7, என். ஜி. ஓ. காலனி,
வடபழனி, சென்னை - 34.)

அவிசை வாழ்க்கை

பூவரை வெளிவராத பல தகவல்கள்.
சீமர் ஆர். திருஞ்ஞா.
விலை ரூ. 9.00

45, வீரட்டர் டேங்க் காலனி, கோட்டூர்
புரம், சென்னை - 600 085.)

உலக வேளாண்மைப் பொருட்காட்சி

இங்கேயே போன்ற வெளிநாடுகளுக்குச்
சென்ற பண அனுபவங்களை எழுதியிருப்
பவர் இல. செ. கந்தசாமி.
விலை ரூ. 10.00



கலைச் செல்வம் பதிப்பகம், 18, சான்
திரி தெரு, பி. என். புதூர், கோயம்புத்தூர்
- 641 042.)

ஹனுமாத், ஜாம், ஜகன்

ஆசிரியர் வள்ளிநாயகி.

விலை ரூ. 4.00

(விசாலாட்சி நிலைபம், 10, காலிம்
சாஹிப் தெரு, இராயப்பேட்டை,
சென்னை-14.)

முடியாது என்பது கிடைவாது

மெர்லினின் உற்சாகமூட்டும்கட்டுரைகள்
விலை ரூ. 9.00

(பூங்காற்றுப் பதிப்பகம், 4, சபாபதி
தெரு, குரோம்பேட்டை, சென்னை-14.)

ஹைதராபாத் எழுத்தாணர்கள் விடுகதைகள்

தொகுப்பு: லி. மணி, சுப்ரபாரதிமணி
யன்.

விலை ரூ. 16.00

(காக்யா, 16, 17 வது 'இ' கிராஸ்,
இந்திரா நகர் 3 வது ஸ்டேட், பெங்களூர்
- 560 036.)

மகாபாரதம் — பாகம் — 3

பாண்டவர்களின் வனவாசம் முதல்
கடைசி வரை.

விலை ரூ. 30.00

குழந்தைகளுக்குத் தூட்ட அழகான
பெயர்கள்

விலை ரூ. 10.00

இலாபம் தரும் இறால் வளர்ப்பு

விலை ரூ. 12.00

விட்டு வரடக்க மற்றும் பொது நூலகங்களை
திரிவகிப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 10.00

(நான்காம் தொகுப்பு: — மணிமேகலைப்
பிரகாச ஆசிரியர் குழு, பதிப்பு: மணிமேக
லைப் பிரகாசம், 4, தனிகாசலம் சாலை,
தி. நகர், சென்னை - 17.)

டாக்டர் அம்பேத்கார்

டாக்டர் அம்பேத்காரின் வரலாறு —



பாலா & உமா

வெங்கடேசுவரன்

தொகுப்பு: எம். நாராயணன்.

ரூ. 10.00

(அன்பு பதிப்பகம், 8, அம்மைப்பள்ளி
தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

பரமார்த்த ரூகு கதைகள்

ஆசிரியர் மலர் வண்ணன்.

விலை ரூ. 10.00

(தமிழாசனம், 7, அம்மைப்பள்ளி தெரு,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

மனோரமா

1990 - க்கான வருடப்பத்தகம், தென்
னாசியாவைப் பற்றிய அருமையான
தொகுப்பு.

விலை ரூ. 35.00

(மலையாள மனோரமா, கோட்டயம்
- 686 001.)

கேசட்

சரஸ்வதி சரணம்

சியாமனா தண்டகம், அஷ்டோத்திரம்,
சாரதா புஜங்க ஸ்தோத்ரம் போன்றவை,
இவையாவன ரூரில் பாடியிருப்பவர்கள்
பாலா, உமா, காயத்ரி கேசட்ஸ் வெளியீடு.
விலை ரூ. 27.00



குதும்பநல ஆலோசனை செயல்பாட்குக் குழ

மங்கையர் மலர் ஒவ்வோர் இல்
வந்தவர்க்கும் ஒரு தொழியாக விளங்கு
கிறது. அதனால் பலரும் தங்களின்
பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியுமா
எனக் கேட்டபோது அழுவரைக்
கொண்ட ஒரு குழுவை அமைத்தது.
சங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும் இக்

குழுவிற்கு ஏராளமான கடிதங்கள்
வந்தன. எல்லாவற்றையும் பரிசீலித்து
முதலாவதாக 62 கடிதங்களை ஆலோ
சனைக்கு எடுத்துக் கொண்டோம்.
எழுதியவர்களின் நன்மையைக் கருதி
இனிதிலும், ஊர் இவற்றை விடுத்து,
பெயர்களை மட்டும் பிரசுரிக்கிறோம்.

1. பத்மா
2. இத்திராணி
3. ராஜயட்சமி சத்திரசேகர்
4. சத்தியபாமா
5. ஜெயலட்சுமி
6. யஸிதா
7. சங்கர்
8. கஜரதா
9. சாத்தி
10. ஜெயலட்சுமி
11. விசுவாட்சி
12. ஸ்ரீதர்
13. ஜெயலட்சுமி
14. பங்கனி
15. கீனா
16. பூங்கொடி
17. சத்திரசேகரன்
18. செவ்வாத்தியன்
19. ஜெயா வெங்கடசுந்தரி
20. சத்தியபாமா
21. காமாட்சி

22. விமலா
23. பரேதி
24. கோகாம்பாள்
25. முருகசுந்தம்
26. ஸ்டீபி
27. கிருஷ்ணவேணி
28. தங்கச்சி
29. கிருஷ்ணன்
30. ராஜசத்தி
31. சித்ரா
32. கங்காணி
33. ராஜ் தனிப்பெருமன்
34. சரஸ்வதி
35. ஜெயத்தி
36. கங்காணி
37. சூன்
38. கிருஷ்ணன்
39. ஸ்டீபி
40. விமலா ராஜகோபால்
41. தனித்தி
42. சிவரதா

43. அனுபமா
44. கருணாம்பாள்
45. கமலா
46. மனோகாசாஸ்தி
47. ராஜா
48. சிவரதா
49. பதிர் அனுபமா
50. வெங்கடேசன்
51. ராஜ்
52. வெங்கடேசன்
53. முரளிதரன்
54. செவ்வாத்தியன்
55. பத்தினி
56. ஜெயதீபன்
57. சரேஜா
58. பங்காட்சி
59. ஜஸ்தி
60. சாத்தி
61. வெங்கடேசன்
62. திரிபுராதேவி.

இவர்களுையே இரண்டு வகையாகப் பிரித்து இருக்கிறோம். சிலருக்கு விரிவான ஆலோசனைகள், ஆறுதல் வார்த்தைகள் கொண்ட கடிதங்களைப் பதிலாகத் தந்துள்ளோம். மனோதத்துவ நிபுணர் குழு கூறிய யோசனைகளைக் கொண்ட பதில் கடிதம் இது.

இரண்டாம் வகை, நேரில் அழைத்துப் பேசுவது. குழு உறுப்பினர்கள் இவர்களிடம் நேரிடையாக உரையாடிப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைக்க முயலுவார்கள். அந்த வகையில் முதலில் பத்துப் பேரை அழைத்து 16.6.90 அன்று பேசினார்கள்.

கடிதங்களைப் பற்றி...

கணவன் - மனைவி தகராறு, பெற்ற தாய்க்கு இருக்க இடம் விடாமல் துரத்திய மருமகன், போஸைப் பொருளினால் தடுமாறிப் போன இளைஞர்களின் பெற்றோர், கொத்தடிமையாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு மருமகன் இப்படிப் பலரின் கண்ணீர் கடிதங்களைப் படிக்கும் போது மனம் மிகவும் வேதனைப்படுகிறது.

நடைமுறையில்...

இவர்களுக்கு வெறும் ஆறுதல் மட்டுமே கூறாமல் செயல்முறையில்

உதவத்தான் முயன்று கொண்டு இருக்கிறோம். உதாரணமாக, விழுப்புரத்தில் இருந்து வந்த ஒரு தம்பதியரை உட்கார வைத்துப் பேசினோம். அவர்களுக்கிடையே இருந்த பல பிரச்சனைகளை மனம்விட்டுப் பேச வைத்தோம். கடைசியாக எஞ்சி நின்றது - தன் மீது ஏதாவது போலீஸ் புகார் கொடுத்திருப்பார்களோ எனக் கணவன் பயந்ததுதான். இந்த இடத்தில் காவல் துறை அதிகாரிகள் மிகவும் உதவினார்கள். உடலூர் எஸ். ஐ. திரு குணசேகரன் கணவரின் துயத்தைத் தீர்த்து வைத்து ஆறுதல் கூறினார். நெஞ்சம் நிறைய துன்பத்தோடு வந்த அந்தத் தம்பதியர் இன்று சந்தோஷமாக வாழுகிறார்கள்.

கவனியுங்கள்...

தனக்குக் குறிப்பிட்ட ஊருக்கு டிரான்ஸ்கிபர் வேண்டும் என்றெல்லாம் கேட்டுச் சிலர் எழுதுகிறார்கள். இது அந்தந்தத் துறையின் வேலை. மங்கையர் மலர் துடும்ப உறவுகளுக்குள் உள்ள பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைக்கத்தான் முயலும். எனவே இது போன்ற சிறிய விஷயங்களை எழுதாதீர்கள்.

மேலும் எங்களின் பணி தொடர்ந்து...

குடும்ப நல ஆலோசனை செயல் பாட்டுக்குழு ஆலோசகர்கள்:-

1. மாண்புமிகு திரு. மோகன் (தலைமை இப்பதி. கந்தாடல் மாநிலம்).
2. திரு. எம். கோபாலகிருஷ்ணன் (சேர்மன், மானேஜிங் டைரக்டர், இத்திரைப் பால்க).
3. திரு. காவிரியப்பன் (மனைவியல் நிபுணர்).

4. திரு. டி. ஆர். ரமேஷ் (கலாச்சிற்பி).
5. திருமதி கமலி ஸ்ரீபால் (மருத்துவர்).
6. திருமதி மருகன் ரமேஷ் (மங்கையர் மலர்).

அடுத்த.....

* பலரும் மனவளம் குன்றிய குழந்தைகளைச் சேர்க்க வேண்டிய நிறுவனங்கள், முதியோர் இல்லம் பற்றி வெல்லாம் கேட்கிறார்கள். முடிந்த வரை அப்படிப்பட்ட சேவை நிறுவனங்களின் பெயர்களைச் சேகரித்து வருகிறோம். அடுத்த இதழில் சிவந்தைப் பிரசுரிக்கிறோம்.

* வெளிநூலில் இருந்து வருகின்ற பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைக்க அந்தந்த ஊரின் நல்ல மனம் கொண்ட பெரியவர்கள், காவல் துறைவைச் சார்ந்தவர்கள், சட்ட உதவிக் குழு இவர்களை நாட வேண்டும் என முடிவு செய்யப்பட்டது. அதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறோம்.



மாரம்புறியச் சுவைக்கு
நல்லவை, திண்ணை இல்லை.



இப்போது
பதிப
பாவிடுபக்கிலும்

இயோ காபி
6, தெற்கு மாட வீதி, கமலாபுரம்,
சென்னை-600 004.
சென்னை, செங்கல்பட்டு, ஆற்காடு, மதுரை,
குண்டுக்கல் காவிரி தேயிலைத் தோட்டங்களில் கிடைக்கிறது
விளரவில் பிற இடங்களிலும் கிடைக்கும்.
விவசாய விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

கத்தமான சிபில்டர் காபி

[illegible]

8. கனகபிரகாசம் கோவில் நிர்வாகம்.
 ஸ்தல அங்குலம் ரூ. 26 99/- கட்டி
 15. இந்த ரூ. 27 லை காவலுக்கு
 வை. உலா 157 செ.மீ., ஆரத்தி
 கோலம் உட்பட, பங்கித துறியை
 குழியாய் பெயர்த்தேன். காவலு
 நிதிக்குள் இருக்க வேண்டும் எனத்
 தவறு செய்திருக்கைய, சென்றால்,
 செலவழப்பிட்டு, மட ஆதரவு
 மாவட்டத்தில் உள்ள காவல்கள்
 மூலம், விவரம் பற்றி தகவல்
 கொடுக்க வான். 17 27

• **Iyengar Bhavadraja, Swasthi**
30/17D, S.E., S.E. (Mech.) First
Class honours, highly good
family boy job not suitable. Read
comic books. Well to do girls of
parents who can provide job or
business can be contacted to
Box No. 1726

* Alliance invited from employed, good looking girl for Purnamathi/Bharadwaj. Vathina, subject no bar. Employed in a Pvt firm as Accounts and Administrative Officer 30/148/7380. Doing fiscal C.W.A. To Baa No.1729

• A highly qualified Manager Bank Officer 5'11"/37/5200 aspects a slim, beautiful, graduate with about 27 years employed at unemployed Manager bank. Contact Sam 906.1736

* 37 வாரத் திட்டம். - 35 வாரத் திட்டம் போன்ற அடிப்படையில், 37 வாரத் திட்டம், 1973-ம் ஆண்டு மார்ச் 1-ல் நடைமுறைக்கு வந்தது. இதன் கீழ், 1973-ம் ஆண்டு மார்ச் 1-ல் நடைமுறைக்கு வந்தது. இதன் கீழ், 1973-ம் ஆண்டு மார்ச் 1-ல் நடைமுறைக்கு வந்தது.

* Excellent references for Sept will include Merchandise Office, Dept. of Records & Registration 181/25 yrs. showing Russo Thirty Thousand Yrs. Free. Girl to be fair good looking pleasant disposition minimum + 1 English Medium from cultured family. Subjects are late. With full details to Box No. 1732

• Koushik, Vedran for long graduate with PGDCA, employed at Delhi 28/162/2700, son of Company Executive with alliance from poor, smart, good looking employed girl. Parents please contact with Haroonan to the No 1733

* *Harvard Medical School*
Graduate Entry, 1968-1970

Fourth, Natchathirum aged 27 years and height 153 cm, employed in Postal Department having mild hearing loss and using hearing aid which was made employed under T-8 on 06-12-84.

* Subbiah bride for Subarnal (Class I Officer) Vedams for working in Bangalore. Ph. 8/154/20. Subject as per Serial dated in Box No. 1735

* **Sriang Vaidika Pratih Diploamata**
Engineers 40/180 are fair, hard-
working, well-motivated individuals
from diverse family of the same
community. To know No.1724

* Wanted suitable employed girl/service transferable for Koundinya Vadmal boy. Age 30/13 cmt 2000/- salary in reputed private concern. Below. Correspond with home-
no : 5, P. Gopalswathiam,
12C Gandhi Road Below
636 007

* Advance invited for Christmas graduate offer in Central Dept 26/170/3200 from fair good looking graduates employed/no commitment holds to Box No 1737

* Advance for Visa Film (Kam-vag) Brothers 27/5'4"/61 (Mach)/Friends/2000/- and 24/5'2"/55/Insurance/1000/- from well settled employed/un-employed brides. Apply with homecom to Sec No 1738

* Maria Iyer boy Vidyaveera under graduate Vishnu Kandasamy 31/2000 Cochin employed private working girl will submit married parents staying in such houses in Trichur. Apply to Sun No. 1739

[illegible][illegible][illegible]

சென்னை மாநகர சபையின் கீழ் வருவது
தெரிசியாகவுள்ளது. 13 மாவட்ட, 65
பகுதிகள், 1,00,000 மக்கள்தொகை கொண்ட
மாநகரம். அனைத்து மாவட்ட
அரசாங்க அமைப்புகளும் குறிப்பாக,
தென்னாற்காசியில் உள்ள அனைத்து
மாவட்ட அரசாங்க அமைப்புகளும்
கி.மீ. 100-க்கு மேல், பரந்த, குறைந்த
பெரும்பாலான பகுதிகள், சி.மீ. 100-க்கு
மேல் உள்ளவை. பெரும்பாலான
பகுதிகள்.

[illegible]



• **Alleged donor, private College/**
Industrial Teacher awarded \$8 from
respectable family for Bette
Alleged underwriter professor
Substantiated in Box No. 1746

[illegible][illegible][illegible]

* Only postgraduate brides preferably Science below 34 for Hyderabad Government Medical College. For details postgraduate Central Government Director

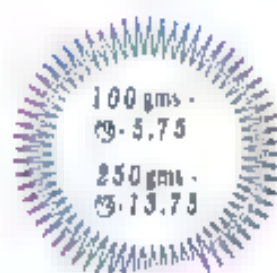
சுவை...
சுவை...
சுவையின் சிகரம்



1925-ம் ஆண்டிலிருந்து  எல்லா
நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகியதும்
 ஏ.வி.டி.யின் பிரமியம் ம.
இப்பொழுது நம் தாட்டிலும் கிடைக்கிறது.

தாத்தில்  தனித்திறப்பு
கொண்டு ஏ.வி.டி.

ம ஏல  விற்பனையில்
எவ்வளவு செ. 1. தாத்திறகு
எவ்வளவு இதுமே!



ஏ. வி. டி
பிரமியம்

சிக்கலானதும் கூட...



[illegible]

திருவிழை: தலைவர் அவர்களே
பெரும்பாலும், 1977, காலத்தி-
ல், கருதுகிறார். அந்த இனத்
தலைவர் தலைவர் பதவித் தலைவர்
பதவி, தலைவர் தலைவர் தலைவர்
தலைவர் தலைவர் தலைவர் தலைவர்
தலைவர் தலைவர் தலைவர் தலைவர்
தலைவர் தலைவர் தலைவர் தலைவர்
தலைவர் தலைவர் தலைவர் தலைவர்

[illegible]

9. திருத்தக் குழுவானது மத்தியக் காவல்துறை 35, 154 முதல் 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 97

[illegible]

9. ஸர் மதன், குடிநீர் தர திட்டம்
கொடுத்தார் குடிநீராகும். இது
தான். 15 வருடங்கள். கனம்
மீனாட்சி அம்மாவுக்கு 15 வருட
முன்பு. குடிநீர் தர திட்டம்
கொடுத்தார். 10 வருடங்கள்.
Business Man, Represent-
ative of the State of India
10. 15 வருடங்கள். 15.10

* கனகசுப்ரமணியம், 1973, பக்கம் 104-ல் அரசு
பெருமையின் தனது முதலீடுகள்
பெருமையின் தனது முதலீடுகள்
தனது முதலீடுகள் அரசு பெருமையின்

வினாக்களுக்குப் பதிலளித்த கருத்து
காரண சூத்திரத்தின் கருத்து சென்ற
வினாக்களுக்குப் பதிலளித்த கருத்து
பெரிய அளவு 2011

அமைச்சர்: திரு. ச. சிவசுப்ரமணியம்
இரவு காலம் 12. இரவு சந்தை
யில் ஆகவே இரவுகள் 14 :
15 : 16 : 17 : 18 : 19 : 20 : 21 : 22 : 23 : 24 : 25 : 26 : 27 : 28 : 29 : 30 : 31 : 32 : 33 : 34 : 35 : 36 : 37 : 38 : 39 : 40 : 41 : 42 : 43 : 44 : 45 : 46 : 47 : 48 : 49 : 50 : 51 : 52 : 53 : 54 : 55 : 56 : 57 : 58 : 59 : 60 : 61 : 62 : 63 : 64 : 65 : 66 : 67 : 68 : 69 : 70 : 71 : 72 : 73 : 74 : 75 : 76 : 77 : 78 : 79 : 80 : 81 : 82 : 83 : 84 : 85 : 86 : 87 : 88 : 89 : 90 : 91 : 92 : 93 : 94 : 95 : 96 : 97 : 98 : 99 : 100 : 101 : 102 : 103 : 104 : 105 : 106 : 107 : 108 : 109 : 110 : 111 : 112 : 113 : 114 : 115 : 116 : 117 : 118 : 119 : 120 : 121 : 122 : 123 : 124 : 125 : 126 : 127 : 128 : 129 : 130 : 131 : 132 : 133 : 134 : 135 : 136 : 137 : 138 : 139 : 140 : 141 : 142 : 143 : 144 : 145 : 146 : 147 : 148 : 149 : 150 : 151 : 152 : 153 : 154 : 155 : 156 : 157 : 158 : 159 : 160 : 161 : 162 : 163 : 164 : 165 : 166 : 167 : 168 : 169 : 170 : 171 : 172 : 173 : 174 : 175 : 176 : 177 : 178 : 179 : 180 : 181 : 182 : 183 : 184 : 185 : 186 : 187 : 188 : 189 : 190 : 191 : 192 : 193 : 194 : 195 : 196 : 197 : 198 : 199 : 200 : 201 : 202 : 203 : 204 : 205 : 206 : 207 : 208 : 209 : 210 : 211 : 212 : 213 : 214 : 215 : 216 : 217 : 218 : 219 : 220 : 221 : 222 : 223 : 224 : 225 : 226 : 227 : 228 : 229 : 230 : 231 : 232 : 233 : 234 : 235 : 236 : 237 : 238 : 239 : 240 : 241 : 242 : 243 : 244 : 245 : 246 : 247 : 248 : 249 : 250 : 251 : 252 : 253 : 254 : 255 : 256 : 257 : 258 : 259 : 260 : 261 : 262 : 263 : 264 : 265 : 266 : 267 : 268 : 269 : 270 : 271 : 272 : 273 : 274 : 275 : 276 : 277 : 278 : 279 : 280 : 281 : 282 : 283 : 284 : 285 : 286 : 287 : 288 : 289 : 290 : 291 : 292 : 293 : 294 : 295 : 296 : 297 : 298 : 299 : 300 : 301 : 302 : 303 : 304 : 305 : 306 : 307 : 308 : 309 : 310 : 311 : 312 : 313 : 314 : 315 : 316 : 317 : 318 : 319 : 320 : 321 : 322 : 323 : 324 : 325 : 326 : 327 : 328 : 329 : 330 : 331 : 332 : 333 : 334 : 335 : 336 : 337 : 338 : 339 : 340 : 341 : 342 : 343 : 344 : 345 : 346 : 347 : 348 : 349 : 350 : 351 : 352 : 353 : 354 : 355 : 356 : 357 : 358 : 359 : 360 : 361 : 362 : 363 : 364 : 365 : 366 : 367 : 368 : 369 : 370 : 371 : 372 : 373 : 374 : 375 : 376 : 377 : 378 : 379 : 380 : 381 : 382 : 383 : 384 : 385 : 386 : 387 : 388 : 389 : 390 : 391 : 392 : 393 : 394 : 395 : 396 : 397 : 398 : 399 : 400 : 401 : 402 : 403 : 404 : 405 : 406 : 407 : 408 : 409 : 410 : 411 : 412 : 413 : 414 : 415 : 416 : 417 : 418 : 419 : 420 : 421 : 422 : 423 : 424 : 425 : 426 : 427 : 428 : 429 : 430 : 431 : 432 : 433 : 434 : 435 : 436 : 437 : 438 : 439 : 440 : 441 : 442 : 443 : 444 : 445 : 446 : 447 : 448 : 449 : 450 : 451 : 452 : 453 : 454 : 455 : 456 : 457 : 458 : 459 : 460 : 461 : 462 : 463 : 464 : 465 : 466 : 467 : 468 : 469 : 470 : 471 : 472 : 473 : 474 : 475 : 476 : 477 : 478 : 479 : 480 : 481 : 482 : 483 : 484 : 485 : 486 : 487 : 488 : 489 : 490 : 491 : 492 : 493 : 494 : 495 : 496 : 497 : 498 : 499 : 500 : 501 : 502 : 503 : 504 : 505 : 506 : 507 : 508 : 509 : 510 : 511 : 512 : 513 : 514 : 515 : 516 : 517 : 518 : 519 : 520 : 521 : 522 : 523 : 524 : 525 : 526 : 527 : 528 : 529 : 530 : 531 : 532 : 533 : 534 : 535 : 536 : 537 : 538 : 539 : 540 : 541 : 542 : 543 : 544 : 545 : 546 : 547 : 548 : 549 : 550 : 551 : 552 : 553 : 554 : 555 : 556 : 557 : 558 : 559 : 560 : 561 : 562 : 563 : 564 : 565 : 566 : 567 : 568 : 569 : 570 : 571 : 572 : 573 : 574 : 575 : 576 : 577 : 578 : 579 : 580 : 581 : 582 : 583 : 584 : 585 : 586 : 587 : 588 : 589 : 590 : 591 : 592 : 593 : 594 : 595 : 596 : 597 : 598 : 599 : 600 : 601 : 602 : 603 : 604 : 605 : 606 : 607 : 608 : 609 : 610 : 611 : 612 : 613 : 614 : 615 : 616 : 617 : 618 : 619 : 620 : 621 : 622 : 623 : 624 : 625 : 626 : 627 : 628 : 629 : 630 : 631 : 632 : 633 : 634 : 635 : 636 : 637 : 638 : 639 : 640 : 641 : 642 : 643 : 644 : 645 : 646 : 647 : 648 : 649 : 650 : 651 : 652 : 653 : 654 : 655 : 656 : 657 : 658 : 659 : 660 : 661 : 662 : 663 : 664 : 665 : 666 : 667 : 668 : 669 : 670 : 671 : 672 : 673 : 674 : 675 : 676 : 677 : 678 : 679 : 680 : 681 : 682 : 683 : 684 : 685 : 686 : 687 : 688 : 689 : 690 : 691 : 692 : 693 : 694 : 695 : 696 : 697 : 698 : 699 : 700 : 701 : 702 : 703 : 704 : 705 : 706 : 707 : 708 : 709 : 710 : 711 : 712 : 713 : 714 : 715 : 716 : 717 : 718 : 719 : 720 : 721 : 722 : 723 : 724 : 725 : 726 : 727 : 728 : 729 : 730 : 731 : 732 : 733 : 734 : 735 : 736 : 737 : 738 : 739 : 740 : 741 : 742 : 743 : 744 : 745 : 746 : 747 : 748 : 749 : 750 : 751 : 752 : 753 : 754 : 755 : 756 : 757 : 758 : 759 : 760 : 761 : 762 : 763 : 764 : 765 : 766 : 767 : 768 : 769 : 770 : 771 : 772 : 773 : 774 : 775 : 776 : 777 : 778 : 779 : 780 : 781 : 782 : 783 : 784 : 785 : 786 : 787 : 788 : 789 : 790 : 791 : 792 : 793 : 794 : 795 : 796 : 797 : 798 : 799 : 800 : 801 : 802 : 803 : 804 : 805 : 806 : 807 : 808 : 809 : 810 : 811 : 812 : 813 : 814 : 815 : 816 : 817 : 818 : 819 : 820 : 821 : 822 : 823 : 824 : 825 : 826 : 827 : 828 : 829 : 830 : 831 : 832 : 833 : 834 : 835 : 836 : 837 : 838 : 83

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Parents, of entry for good looking, handsome men in their 20's, 30's, 40's, 50's, 60's, 70's, 80's, 90's, 100's, 110's, 120's, 130's, 140's, 150's, 160's, 170's, 180's, 190's, 200's, 210's, 220's, 230's, 240's, 250's, 260's, 270's, 280's, 290's, 300's, 310's, 320's, 330's, 340's, 350's, 360's, 370's, 380's, 390's, 400's, 410's, 420's, 430's, 440's, 450's, 460's, 470's, 480's, 490's, 500's, 510's, 520's, 530's, 540's, 550's, 560's, 570's, 580's, 590's, 600's, 610's, 620's, 630's, 640's, 650's, 660's, 670's, 680's, 690's, 700's, 710's, 720's, 730's, 740's, 750's, 760's, 770's, 780's, 790's, 800's, 810's, 820's, 830's, 840's, 850's, 860's, 870's, 880's, 890's, 900's, 910's, 920's, 930's, 940's, 950's, 960's, 970's, 980's, 990's, 1000's, 1010's, 1020's, 1030's, 1040's, 1050's, 1060's, 1070's, 1080's, 1090's, 1100's, 1110's, 1120's, 1130's, 1140's, 1150's, 1160's, 1170's, 1180's, 1190's, 1200's, 1210's, 1220's, 1230's, 1240's, 1250's, 1260's, 1270's, 1280's, 1290's, 1300's, 1310's, 1320's, 1330's, 1340's, 1350's, 1360's, 1370's, 1380's, 1390's, 1400's, 1410's, 1420's, 1430's, 1440's, 1450's, 1460's, 1470's, 1480's, 1490's, 1500's, 1510's, 1520's, 1530's, 1540's, 1550's, 1560's, 1570's, 1580's, 1590's, 1600's, 1610's, 1620's, 1630's, 1640's, 1650's, 1660's, 1670's, 1680's, 1690's, 1700's, 1710's, 1720's, 1730's, 1740's, 1750's, 1760's, 1770's, 1780's, 1790's, 1800's, 1810's, 1820's, 1830's, 1840's, 1850's, 1860's, 1870's, 1880's, 1890's, 1900's, 1910's, 1920's, 1930's, 1940's, 1950's, 1960's, 1970's, 1980's, 1990's, 2000's, 2010's, 2020's, 2030's, 2040's, 2050's, 2060's, 2070's, 2080's, 2090's, 2100's, 2110's, 2120's, 2130's, 2140's, 2150's, 2160's, 2170's, 2180's, 2190's, 2200's, 2210's, 2220's, 2230's, 2240's, 2250's, 2260's, 2270's, 2280's, 2290's, 2300's, 2310's, 2320's, 2330's, 2340's, 2350's, 2360's, 2370's, 2380's, 2390's, 2400's, 2410's, 2420's, 2430's, 2440's, 2450's, 2460's, 2470's, 2480's, 2490's, 2500's, 2510's, 2520's, 2530's, 2540's, 2550's, 2560's, 2570's, 2580's, 2590's, 2600's, 2610's, 2620's, 2630's, 2640's, 2650's, 2660's, 2670's, 2680's, 2690's, 2700's, 2710's, 2720's, 2730's, 2740's, 2750's, 2760's, 2770's, 2780's, 2790's, 2800's, 2810's, 2820's, 2830's, 2840's, 2850's, 2860's, 2870's, 2880's, 2890's, 2900's, 2910's, 2920's, 2930's, 2940's, 2950's, 2960's, 2970's, 2980's, 2990's, 3000's, 3010's, 3020's, 3030's, 3040's, 3050's, 3060's, 3070's, 3080's, 3090's, 3100's, 3110's, 3120's, 3130's, 3140's, 3150's, 3160's, 3170's, 3180's, 3190's, 3200's, 3210's, 3220's, 3230's, 3240's, 3250's, 3260's, 3270's, 3280's, 3290's, 3300's, 3310's, 3320's, 3330's, 3340's, 3350's, 3360's, 3370's, 3380's, 3390's, 3400's, 3410's, 3420's, 3430's, 3440's, 3450's, 3460's, 3470's, 3480's, 3490's, 3500's, 3510's, 3520's, 3530's, 3540's, 3550's, 3560's, 3570's, 3580's, 3590's, 3600's, 3610's, 3620's, 3630's, 3640's, 3650's, 3660's, 3670's, 3680's, 3690's, 3700's, 3710's, 3720's, 3730's, 3740's, 3750's, 3760's, 3770's, 3780's, 3790's, 3800's, 3810's, 3820's, 3830's, 3840's, 3850's, 3860's, 3870's, 3880's, 3890's, 3900's, 3910's, 3920's, 3930's, 3940's, 3950's, 3960's, 3970's, 3980's, 3990's, 4000's, 4010's, 4020's, 4030's, 4040's, 4050's, 4060's, 4070's, 4080's, 4090's, 4100's, 4110's, 4120's, 4130's, 4140's, 4150's, 4160's, 4170's, 4180's, 4190's, 4200's, 4210's, 4220's, 4230's, 4240's, 4250's, 4260's, 4270's, 4280's, 4290's, 4300's, 4310's, 4320's, 4330's, 4340's, 4350's, 4360's, 4370's, 4380's, 4390's, 4400's, 4410's, 4420's, 4430's, 4440's, 4450's, 4460's, 4470's, 4480's, 4490's, 4500's, 4510's, 4520's, 4530's, 4540's, 4550's, 4560's, 4570's, 4580's, 4590's, 4600's, 4610's, 4620's, 4630's, 4640's, 4650's, 4660's, 4670's, 4680's, 4690's, 4700's, 4710's, 4720's, 4730's, 4740's, 4750's, 4760's, 4770's, 4780's, 4790's, 4800's, 4810's, 4820's, 4830's, 4840's, 4850's, 4860's, 4870's, 4880's, 4890's, 4900's, 4910's, 4920's, 4930's, 4940's, 4950's, 4960's, 4970's, 4980's, 4990's, 5000's, 5010's, 5020's, 5030's, 5040's, 5050's, 5060's, 5070's, 5080's, 5090's, 5100's, 5110's, 5120's, 5130's, 5140's, 5150's, 5160's, 5170's, 5180's, 5190's, 5200's, 5210's, 5220's, 5230's, 5240's, 5250's, 5260's, 5270's, 5280's, 5290's, 5300's, 5310's, 5320's, 5330's, 5340's, 5350's, 5360's, 5370's, 5380's, 5390's, 5400's, 5410's, 5420's, 5430's, 5440's, 5450's, 5460's, 5470's, 5480's, 5490's, 5500's, 5510's, 5520's, 5530's, 5540's, 5550's, 5560's, 5570's, 5580's, 5590's, 5600's, 5610's, 5620's, 5630's, 5640's, 5650's, 5660's, 5670's, 5680's, 5690's, 5700's, 5710's, 5720's, 5730's, 5740's, 5750's, 5760's, 5770's, 5780's, 5790's, 5800's, 5810's, 5820's, 5830's, 5840's, 5850's, 5860's, 5870's, 5880's, 5890's, 5900's, 5910's, 5920's, 5930's, 5940's, 5950's, 5960's, 5970's, 5980's, 5990's, 6

details. The Board has 2027

* Alliances provided for Telugu/ Nayagi/Brahmin/vel, Sodayam/ Radhikarasa Gethram/26258 own higher Tamil and English/ M.Com/ QED/Teacher Subject no less. To See No.2822

* Advance invited for Iyer girl
B.Tech. AAS about to complete
Ph.D. in U.S.A. Koushika
Gothan 25/5/12 Tall good
looking. Equally qualified boys
in U.S.A. Reply to Box No.2839

- Alliance invited from groom's
her a Vadarna girl Bhoradhoje
Getham star Thuvadira age
25 passed PUC Reply Mar
No 1840

* Well-settled modeler buys around 75 years preferably Bangalore based for pretty modeler girl 21, 23 & Ed., PGDCA only daughter of a Retired Officer owning property at Bangalore to Box No 2841.

• Suitable bridgeport for fast, good looking Neithu Post give Auste Central Government number 23/123/1900. Doctor, Engineer, Bank Officer, Professor preferred. Write to bar Ya Bas No 2842

[illegible]

* C.J.I. Nader was graduate work qualified by the 1977-78 academic year. He was born in 1944.

* Pajhmal lyer girl 22/150 cms. Sreevatsa Gattam, Pune, Pune, Sudhakar Gattam appeared for PDA learning same subjects, medium complexion. never PDA surgery successfully undergone 1982, doctors certified fully fit, allience sought, understanding lawyer fees. Parents reply with harmonization to Box No 2845

Alliance invited from broad
artbook gentleman preferably
Shugu Brahmin around 40-42
years for home leaving Shugu
Lahman girl of 17 yrs old who
Koolam. Keshappa Gatham
SLE employed in private firm.
Apply to SAA No 2446

Scheduled Extra Handouts Follow:

தமிழ்நாடு தங்கப் பிட்டு

ரெக்ஸோடு

DOI: 10.1002/for

3. பேரவைத் திட்டத்தில் கீழ்க்கண்டவற்றை, கலந்து 35. திருத்தத்தில் பரிசீலிப்பதற்கு பரவலில் மாற்றம். 1966-ம் ஆண்டில் பெறும் பெருமளவுத் தகவல் தந்திருக்கிறது. தகவல் மாற்றங்கள் தேவை: ஏனென்தான் சர்க்கார், சந்தைப் பிடிவாரியம் கங்கைப் பெருமளவுத் திட்டம் குறித்து சான்றிதழ் பரந்திருக்கிறது. பெருமளவுத் திட்டம் 1961]

• Postgraduate employed
grains above 34 for year Vadu-
mal Thiruvathur 30 postgra-
duate State Government Ma-
nager employed. Contact with
heroscope immediately to Govt.
Shayyidathur Plot No 70,
Rajawara Nagar, Solapur.
Madras - 600 073

[illegible]

• Alliances invited from parents of Non Vietnamese Yodomo boy professionally qualified very fair graduate girl Domestically well trained unwilling for employment 21 years Furedom. Only daughter 155 cm. To See No. 2863

1. துவர், 26 அக்டோபர், 1963-ல் பி. என். சந்திரன், ஆதிரை கோபிநாதன், மதுரை பிரதேசம், சென்னை தொழிலாளர் பல்கலைக் கழகத்தில் பெயர்நிழல் பெருத்தவரின் அறக்களம்/வங்கி அங்கீகரிக்கப்பட்ட துறையில் வேலை செய்கின்ற மனைகள் தொடர்பு பெருக்கல்கள்: 1963.

▪ **Alligama for Brahacharanam**
Koundinyam, Heather 13/196
cm. for, slim. Graduate Girl
Green should be sincerely emp-
loyed. Sub-vent no for Reply
with heresage and family
details to Box No 4000.

[illegible]

United States. Public Law 104-190, 104th Cong., 2d Sess., 1996.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

சாலை நிறுத்தம் கவலை 34
மாநிலம், பி. எஸ். என். பகுதிக்குள்ளே
இதழ் செயலாளர் தொழிற்சங்க
செயலாளர் அந்த நிலைக்குள்ளே
செலுத்த அந்தக்குப் பொருத்தம்
இந்த அமைப்பின் கனம் மனமகன்
செயலாளர் அந்த பகுதி. இதுபற்றி
செயலாளர் அந்த நிலைக்குள்ளே
செலுத்த அந்த நிலைக்குள்ளே
செலுத்த அந்த நிலைக்குள்ளே

[illegible][illegible]

* 23 வது தீர்மானம் பற்றி
பெற்ற அறிவிப்பு. ICWA
ஐக்கிய நாடுகளின் சமூக நலத்
தீர்மானம் பற்றி, அந்நாடு
மேலாண்மைப் பேரவையுள், அந்நாடு

* Gajulu Balija/Govero Naidu B.L., bridegroom or graduate wanted for well-to-do graduate bride 31 years. Fair slim young look decent marriage in prestigious Kalyan Mahal. Send inquiries to Box No.2896

* வள்ளியகுடி வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.பி.சி.எஸ்., டாக்டர் பென்ஸனின் அபித இளந்தைச் சேர்ந்த டாக்டர்/இஞ்ஜினியர்/வங்கி அதிகாரி/பொருளியல்/பதவியில் வசிப்பவர்க்கு உடல் இறுத்து வரன் எதிர்பார்க்கப்படுவது. பென்ஸனின் வயது 20, மாற்றம், உயரம் 5'2". தொலை இல்லை. பெட்டி எண்: 2897.

* தாயுடு, வயது 21/எஸ்.எம்.எல்.சி.137 செ.மீ., அழகு, வட்சனமும் பொருந்தும், சிறப்பான குறியை நினைக்கத் தெரிந்த பென்ஸன்கு நல்ல குறியைத் தேர்ந்த மனமும் தெய்வ தாயுடு உட்கிரியு வதுவும் உயரம் 5'2, வயது 2000-க்கு அதிகமாக உணவாக்கல் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2898.

* குதல் கோத்திரம், பாலையச் சொந்தியில் தனியாக பள்ளியில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் 31 வயது பி.டி.சி., வரை படித்தவர் ஸ்தலமாக பென்ஸனிற்கு நல்ல நித்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் தகுந்த இளமையினர் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2899.

* கோழியேனாள் பிள்ளை, வயது 30, உயரம் 3 அடி, மாற்றம் உண் குறியப்பாக்களை பென்ஸனிற்கு படித்த அரசுத்தனியர்/சொத்தத் தொழில் உண் 30 வயதுக்கு மேல் உணவாக்கல் ஸ்தலத்திடை தொடர்பு கொள்வதும். பெட்டி எண்: 2900.

* பவிதா தாயுடு குதல்வந்தச் சேர்ந்த 24 வயது உடம்ப, நல்ல குறியப்பாக்களை எஸ்.எம்.எல்.சி., படித்திருக்கும் 3 ஆக உயரம் உண் பென்ஸனிற்கு அபித இளந்தைச் சேர்ந்த மனமும் தெய்வ. பென்ஸனின் தட்சதிரம் இருத்தினாக, உட்கிரியுண் உயரம். பெட்டி எண்: 2902.

* Suitable alliance for Trichy based lady Lecturer, 22/145, 5th Floor, Peenarth, P.O., Gopal details. Costs no bar. Box No.2903.

மணம் மகன் — மணம் மகன் தேவை

* உண்ம, மாத்திர ஸ்தலம் கோத்திரம், பி.காம்., படித்த தனிக அரசு வேலையில் இருக்கும் 29/1980 பெரும் தத்திரட் பதி தட்சதிரம், 29/154 வர ஸ்தல குறியைப்பெண் தேவை. அயன் சகோதரி 26/152 தெய்வ வட்சதிரம், எஸ்.எம்.எல்.சி., உட்ப படித்தவர், நல்ல உத்தியோகத்தில் உண் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2904.

* அடி, உயரம், பெண் வரன் கோத்திரம், பி.காம்.பி.டி., குறியப்பாக்களை பென்ஸன்கு நித்தர உத்தியோகத்தில் உண் உயரமும், உண், 40, இறுமையாகத்த, மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் உண் உயர ஸ்தல குறியப்பாக்களை பென்ஸன்கு தேவை, உட்கிரியுண் உயரம், பென்ஸனிற்கு பென்ஸன்கு கோத்திரம் உண் வரன் உண் மட்டும் ஸ்தலத்திடை விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2905.

* Mutual or separate alliance for Sathya Vellala, Hindu, non-vegetarian brothers 37 and 31 yrs. Nationalised Bank and for their sister beautiful 29 yrs, Khat Profusion. Correspond with inquiries to Box No.2906

* இத்த துறைய வேளாளர் இளந்தைச் சேர்ந்த பி.டி.சி., படித்த பென் மாற்றம், வயது 28, மத்திய 29, 400 உயரத்திக்கும் உயரம் வயது 25, தகுந்த வரன் தேவை. உட்கிரியுக்கும் உயரம், உத்தியோகம் பர்க்கும் அரவது உயரத்தில் செப்பவரன் இருத்தல் உயர் குறும். பெட்டி எண்: 2907.

* உடம்ப, ஸ்தலம் கோத்திரம், புரட்டி, 28/160, கோவையில் தனியாக பள்ளியில் பதிந்து ஆசிரியையாக நித்திரப் பள்ளியில் இருக்கும் பென்ஸனிற்கு உயரமும், உடம்ப, தெய்வமும் கோத்திரம், உத்திரம் 22-263 ஸ்தல பெட்டித்தி அரசுக்க வங்கியில் பதிபுரியும் உயரமும், பென்ஸன்கு தேவை, எதிர் திறமும். பெட்டி எண்: 2908.

* Well settled Delhi Mudaliar family invite alliance for daughter. Good looking 33/5.2"/graduate Government Service. Domestically trained. Also bride for brother 33/5.3"/graduate Government Service. Costs no bar. To Box No.3089

* Mutual/separate alliance for a fair Seiva Vellala girl 28.55L. Well trained in domestic work and a fair girl for her graduate brother 33/5.6"/2500 Chemist in Private Sector at Erode. Early marriage. To Box No.3090

* Cultured Vadhava Father Hindu Mother invite decent graduates from respectable Hindu Tamil/Telugu families for son B. Com. (AMIE) 29/5'7"/2750/-and daughter B.Sc. unemployed 25/5'6" for early marriage. Box No. 3091.

* Vadomal Tamil lyar, Gargya Gethram, Shoran/25/146/ Central Government Engineer/ M.Sc., wanted suitable bride, graduate. Domestically trained and suitable groom for Vickram (B. Com), 20/159/B.Sc. English Typing Lower, slim, good looking, separately. No dowry. Decent marriage. Homocore and particulars to Box No. 3092.

* அயன் நித்திரமும், உயர் இருதி கோத்திரம், உத்திரம், 37, 145 செ.மீ., எஸ்.எம்.எல்.சி., விட்டு வேளாளம் தனிக தெரிந்த குறியப்பாக்களை பென்ஸனிற்கு நல்ல வேலையில் உண் உயரமும், 29/154 செ.மீ. பி.காம்., 1980 கோத்திரத்த வேளாள பர்க்கும் அரவது மன மட்டும் தேவை, Mutual or Separate. பெட்டி எண்: 2903.



புத்தர் பள்ளி/கோவிலில் பிளாஸ்டிக் ஸ்தலத்தில் பத்திர அரசுத்திடை ஆசிரியர் பெறுப்பெற்ற அபிதிடு பென்ஸனிற்கு: வி. ஸ்தல. துணை ஆசிரியர்: வயது 20-25, நினைக்க விரும்பும், கோவிலில் உண், பிளாஸ்டிக் 012, பெண்: 43/144, 43/147, 43/148, அயன் சேர்ந்த — உயரம் 29, 20/-; பென்ஸன்கு: உயரம் 29, 20/-; விளாத்த துண் 29, 20/-, அது உயர் சேர்ந்த — உயரம் 29, 20/-; பென்ஸன்கு: உயரம் 29, 20/-; விளாத்த துண் 29, 20/-.

கீதா அறிமுகம்

முற்றும் புதிய

‘:ப்ரூட் ஸலாட் உணவு’

பாபெக்ஸ் - ப்ரூட்ஸ் இது வேகலாம்
மற்றும் பாவின் ஊட்டச்சத்துக்களுடன்
முக்கூடிய பக்குவம் செய்த ஆப்பிள்,
மாவழம் மற்றும் வானம்பாத்தின் கலவரம்
கொண்டது.



**:பாபெக்ஸ்-ப்ரூட்ஸ்
சுவைபுடன் வளமும் வழி.**

500 கிராம் பேக்!
ஒரேயை பேக்கைவிட 100 கிராம் அதிகம்!

U.K.A.-1-125317-24